



on your own. but not alone.

¿Por qué es importante para los niños desarrollar la autorregulación?

Como proveedor de cuidado infantil para la familia, usted trabajará con niños todos los días y de varias maneras para ayudarles a desarrollar la autorregulación. Comprender qué es la autorregulación, por qué es importante y los distintos modos en que puede apoyar su desarrollo a distintas edades es importante para cualquier persona que trabaje con niños pequeños.

¿Qué es la autorregulación?

- La autorregulación está relacionada con el aprendizaje de cómo mantener el control sobre el cuerpo, las emociones y la atención.
- Durante la infancia, esto es en realidad un proceso de correulación, que con el tiempo se desarrolla en la autorregulación a medida que el cuidador ayuda al niño a aumentar el control de su cuerpo, sus emociones y su atención.
- Los patrones de crecimiento y las necesidades físicas individuales del niño, su temperamento, experiencias previas y sentimiento de seguridad, en combinación con el entorno donde se cuida el niño, afectan su capacidad de relajarse y comenzar a dominar la autorregulación. Cuando los niños se sienten seguros en su relación con el cuidador están más capacitados para aprender a autorregularse.
- Es dentro de sus relaciones con los cuidadores donde los niños aprenden por primera vez cómo y por qué autorregularse y observan modelos de regulación. La provisión de atención es bidireccional y es importante tener en cuenta los modos en que las acciones, palabras y comportamientos de los niños pueden constituir un reto para su propia regulación como cuidador. Tanto el cuidador como el niño tienen rasgos de temperamento que pueden o no ser adecuados para la relación entre ellos.
- Cuando un niño se encuentra en una situación que representa un desafío considerable para su regulación física, emocional o de atención, se descartará su capacidad de función cognitiva. En estos casos es muy importante que el cuidador brinde el nivel adecuado de apoyo a los niños de modo individual para satisfacer sus necesidades de dominar la autorregulación.

Tareas de correulación para bebé/bebé mayor (Shonkoff y Phillips, 2000)

Del nacimiento a los 2 meses: regulación fisiológica
El cuidador tiene en cuenta las señales del bebé relacionadas con respuestas y activaciones sensoriales al limitar u organizar las activaciones sensoriales en el entorno del recién nacido.

Ejemplo: si el recién nacido ofrece una señal como el llanto cuando hay mucho ruido en la habitación, el cuidador podría mover al bebé a una habitación más tranquila o tratar de bajar el volumen en la habitación (pedir a los niños de mayor edad que realicen actividades más tranquilas)

2-7 meses: regulación emocional
El cuidador presta atención al temperamento del bebé y ayuda a mantener un entorno con niveles de estrés que el bebé pueda manejar.

Ejemplo: un bebé que ha mostrado un temperamento tímido pudiera mostrar signos de estrés en una habitación llena de personas, entonces el cuidador pudiera cambiarlo a un área de la habitación más íntima para ayudarle a manejar mejor el estrés.

7-15 meses: regulación de la atención
El cuidador brinda al bebé oportunidades de centrar y compartir la atención en actividades que involucren objetos o interacciones sociales.
Ejemplo: cuando el niño parece estar descansado y alerta, el cuidador pudiera hacerlo interactuar con un juguete interesante o cara a cara (como durante la hora de la comida).



on your own. but not alone.

La regulación emocional a nivel preescolar (Shonkoff y Phillips, 2000)

- Los niños preescolares desarrollan un sentido de identidad personal y también la capacidad de identificar y comprender emociones, así como la capacidad de expresar emociones de modo apropiado.
- La regulación y expresión de emociones es altamente compleja e involucra factores biológicos (temperamentales) y ambientales (sociales y culturales).
- Las experiencias tanto con otros niños como con adultos que permiten a los niños practicar y ver modelos de regulación que incluyen una amplia gama de emociones, son importantes para desarrollar estrategias apropiadas para la regulación emocional.
- Los preescolares aún necesitan con frecuencia orientación adulta a través del proceso de regulación y para comprender las emociones de los demás. Recibir orientación de adultos pudiera incluir el uso del lenguaje para asistir la regulación, brindar objetos de transición comodidad o estimular una relación con sus iguales que ofrezca modelos apropiados u oportunidades de practicar la regulación emocional.

“La regulación en el desarrollo temprano está profundamente enraizada en las relaciones del niño con los demás”.

(Shonkoff y Phillips, 2000, p.94)

This project is funded through the federal Race to the Top Grant - Early Learning Challenge, under the joint direction of the Governor's Office of Early Childhood Development and the Illinois Department of Human Services.

¿Por qué es importante para los niños desarrollar la autorregulación?

La autorregulación es necesaria para poder navegar con éxito el mundo social. Si se brinda apoyo y estrategias adecuadas a través de la primera niñez, los niños pueden desarrollar gradualmente la capacidad de regular sus cuerpos, sus emociones y su atención. Es esencial que los niños desarrollen habilidades de autorregulación para que tenga éxito en la escuela y también la capacidad de aprender depende de la capacidad de controlar su propio cuerpo, sus emociones y su atención.

¿Cómo pueden los cuidadores apoyar la autorregulación?

- Mantenga la calma y tenga en cuenta los modos en que su propia regulación pudiera ser afectada y estrategias que pudiera necesitar para mantenerse tranquilo.
- Proporcione asistencias o estrategias que sean adecuadas para el niño de modo individual y su edad.
- Ofrezca alternativas.
- Observe e interprete las señales para tratar de comprender por qué la autorregulación del niño se ve afectada y responda a la situación.
- Sea proactivo y trate de predecir los comportamientos siendo consistente y usando rutinas.
- Desarrolle un entorno de desarrollo adecuado con límites de edades definidos de manera apropiada.

Para obtener más información:

Shonkoff, J. P., y Phillips, D. A. (2000). De las neuronas a los vecindarios: la ciencia del desarrollo temprano del niño. Washington, D.C.: National Academy Press.

Day, M., y Parlakian, R. (2003). Cómo la cultura conforma el desarrollo socioemocional: implicaciones para la práctica en programas de bebés y familias. Washington, DC: Zero to Three.

Tronick, E. (2007). El desarrollo neuroconductual y socioemocional de los bebés y los niños. Nueva York : W. W. Norton & Co.