

Bitácora DE AUTORREGULACIÓN

¿PARA QUÉ?

A pesar de que siempre debes atender el llanto de tu niña o niño, es muy importante que desde ahora le permitas que vaya desarrollando la habilidad de autorregularse. Para eso, cuando llore, en lugar de correr a levantarlo, o a ponerle el chupón, espera un momento, escucha el tipo de llanto y lee su lenguaje corporal. Esto te orientará para comprenderlo mejor y saber si siente dolor, hambre, incomodidad, necesidad de afecto o de desahogo. El chupón ayuda a que se autorregule cuando requiere desahogo, no hay que abusar del chupón como una forma de callar su llanto, así le ayudarás a desarrollar diferentes formas de que solo se puede tranquilizar.

¿CÓMO SE HACE?

1. En una hoja de papel anota los días de la semana
2. Cuando llore, espera antes de responder e intenta identificar qué tipo de llanto es
3. Toma nota del momento en qué lloró, la necesidad que expresó y si logró o no, autorregularse, es decir, tranquilizarse sin tu ayuda inmediata
4. No le dejes demasiado tiempo llorando, la confianza de que tiene tu presencia amorosa es lo que alimenta su seguridad y tranquilidad
5. Anota también las emociones que despertó en ti

MATERIAL

- Hoja de papel
- Pluma o lápiz
- Unos minutos de reflexión al día durante una semana

