

La regulación emocional en adultos

Recordemos que...

La regulación emocional es moderar o manejar nuestra propia reacción ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas.



Para poder regular nuestras emociones debemos...

Identificar qué emoción estamos sintiendo, es decir, preguntarse ¿qué nos pasa? Así, habrán mas posibilidades de gestionar estas emociones de manera saludable.



RECOMENDACIONES

¡Cúidate!

Si estás muy preocupado o sientes mucha ansiedad, tómate un tiempo para ti, habla con otros adultos o personas de confianza. Realiza actividades que te ayuden a relajarte.

¡Tranquilo/a!

Los niños suelen sintonizar con las emociones de los adultos reaccionando como un espejo a dichas emociones.

Cuenta hasta 10

cuando los niños hagan pataletas o lloren, recuerda que es una expresión de los sentimientos que les cuesta manejar. Acompáñalos, dales cariño, valida sus sentimientos.