

¿Por qué es importante 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 corregulación, 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 corregulación 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.

Eiemplo: 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 maneiar.

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).



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)

¿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 parta 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 comportamientossiendo 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.