



# Project DITEAM12

Equipos diversos e inclusivos para niños menores de 12 años

Manejo de emociones negativas y agresiones: 'ENFRIARSE como consecuencia de un comportamiento agresivo'



Asociación  
Mi Hijo y Yo



European  
Paralympic  
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEOMA  
PSICOLOGIA Y DEPORTE



# ¿Qué aprenderás hoy??



- ¿Cuál es la capacidad de regular las emociones negativas??
- ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de regular las emociones negativas??
- ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas??



# ¿Cuál es la capacidad de regular las emociones negativas??

ENFRIARSE  
como consecuencia de  
un comportamiento  
agresivo

El ENFRIAMIENTO como consecuencia del comportamiento agresivo es una nueva estrategia que los padres pueden usar para ayudar a controlar el comportamiento agresivo de sus hijos.

Los Cool Downs son oportunidades para calmarse. No son castigos.

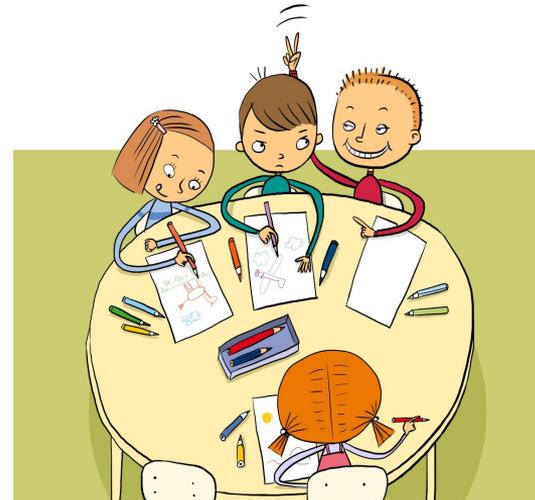
Todo el mundo pierde el control a veces. Es útil pensar en un enfriamiento como una oportunidad para que un niño haga una pausa, se calme y reflexione sobre las acciones de uno.



¿Cuál es la capacidad de lidiar con las emociones negativas?

¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de regular las emociones negativas?

Los niños que se sienten desconectados y emocionalmente inseguros tienden a portarse mal. Los niños también tienen dificultades para concentrarse y seguir las instrucciones.

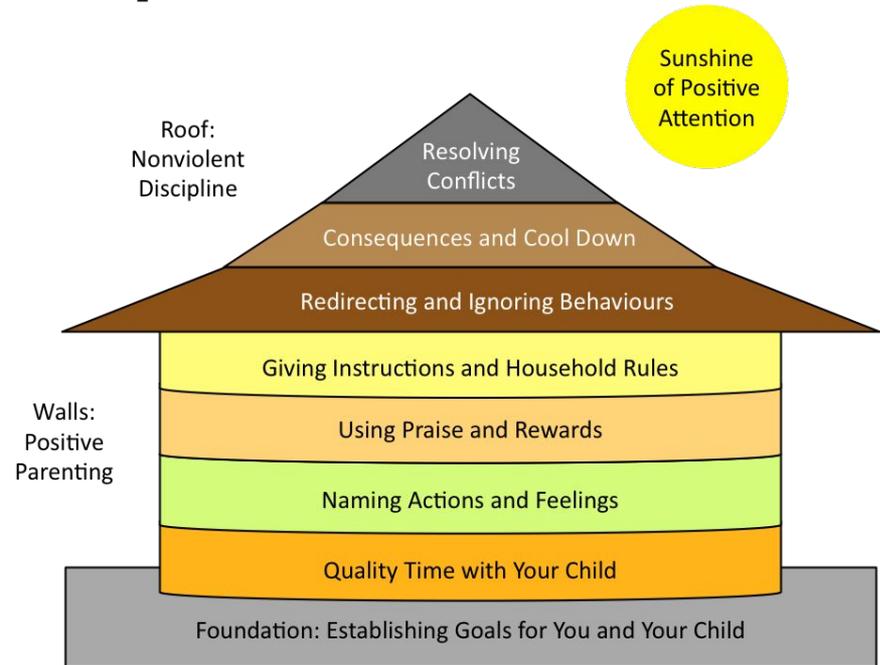




¿Cuál es la capacidad de lidiar con las emociones negativas?

¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de regular las emociones negativas?

Cuando los padres pasan más tiempo construyendo relaciones positivas con sus hijos, a menudo necesitan pasar menos tiempo manejando comportamientos difíciles.





¿Cuál es la capacidad de lidiar con las emociones negativas?

¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de regular las emociones negativas?

A veces los niños pierden el control de sus emociones y actúan de una manera agresiva o peligrosa. Esto sucede a menudo cuando:

- Los niños no son capaces de comunicar cómo se sienten
- 0
- Han visto a otros actuar de manera violenta sobre algo que no les gusta y han aprendido que esta es una reacción apropiada.



¿Cuál es la capacidad de lidiar con las emociones negativas?

¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de regular las emociones negativas?

Aunque los padres podrían usar una consecuencia para comportamientos agresivos como detener el juego por completo o confiscar un juego, también pueden sacar al niño de la situación y darle la oportunidad de calmarse (ENFRIARSE).



¿Cuál es la capacidad de lidiar con las emociones negativas?

¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiar la capacidad de regular las emociones negativas?

Al igual que nosotros, los adultos, necesitamos hacer una pausa cuando nos enojamos o estresamos, también lo hacen nuestros hijos cuando se vuelven agresivos, destructivos o emocionalmente perturbados.

La estrategia Enfriarse también ofrece una solución para detenerse y tomarse un tiempo para pensar en el comportamiento negativo en sí.

La estrategia Enfriarse se recomienda para niños de 4 a 8 años.

Si los padres usan el Enfriarse de manera adecuada y consistente, pueden ver una mejora muy positiva dentro de un mes después de establecer una rutina de Enfriarse.



# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

## Paso 1

### Establecer la regla



Establecer la regla con la coincidencia de Un enfriamiento.

Por ejemplo, es muy importante establecer reglas dentro de los cursos de natación. El entrenador escribe y explica las reglas al comienzo de la actividad deportiva y luego repite nuevamente las reglas durante el curso.



# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

## Paso 1

### Establecer la regla



Una estrategia de enfriamiento solo debe usarse **para un comportamiento agresivo o peligroso.**

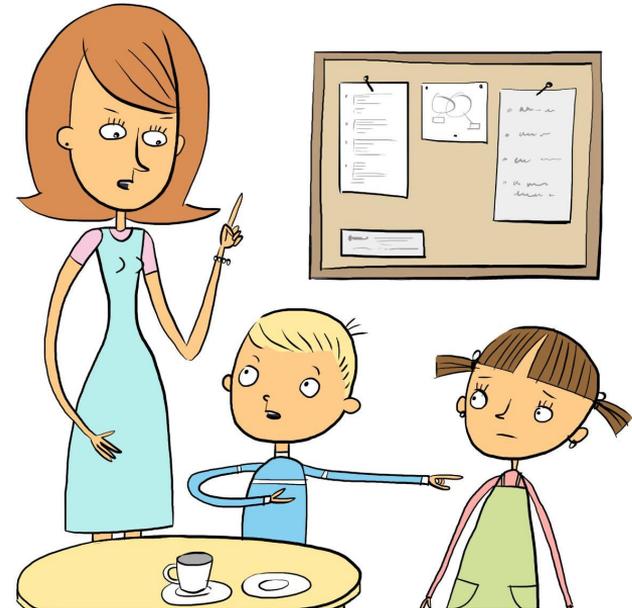
Por ejemplo, un niño podría recibir un Enfriamiento si hay una regla familiar para jugar suavemente con los demás y el niño golpea a un hermano, padre u otra persona. Para más información sobre... ver las fuentes



# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

## Paso 2 Explicar

Es muy importante que los **padres**  
**expliquen la estrategia de**  
**Enfriarse a sus hijos antes de**  
**usarla.**





# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

## Paso 3

### Establecer un comportamiento específico



Los padres deben usar el Enfriamiento para UN comportamiento específico (por ejemplo, romper juguetes deliberadamente o lastimar a alguien) que hayan discutido previamente con su hijo.

El niño debe saber que este comportamiento resultará en un Enfriamiento, antes de que se use la estrategia.



# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

## Paso 4

**Preste cuatro veces más  
atención al  
comportamiento positivo**

Al manejar el comportamiento difícil de los niños, **los padres deben asegurarse de que los niños reciban atención por el comportamiento positivo cuatro veces más a menudo (por ejemplo, notando y elogiando lo que los niños hacen bien) que por el comportamiento problemático.**





# ¿Cómo podemos ayudar a lidiar con las emociones negativas?

Paso 5  
**Sé consistente**



Es importante ser consistente en el **manejo del comportamiento positivo y negativo**. Esto significa que cuando un niño olvida una regla del hogar o no hace lo que le pedimos, **debemos responder de la misma manera cada vez con una consecuencia**.

BE consistently   
CONSISTENT



# Actividades

**Un Enfriamiento es para cuando un niño olvida una regla doméstica y actúa de manera agresiva o destructiva.**



Promover un  
comportamiento  
positivo

Usa palabras  
amigables

Actuar  
inmediatamente

Los problemas con otras reglas, como olvidarse de usar palabras amistosas o pedir algo cortésmente, a menudo se pueden tratar con un recordatorio suave y promoviendo el comportamiento positivo.

Por ejemplo: recuérdale a su hijo "Recuerde usar palabras amistosas", que por supuesto debe ser elogiado cuando el niño recuerde hacerlo. Por ejemplo: "Te escuché decir "por favor", esta es una palabra amistosa. Gran trabajo."

Si un niño golpea a un hermano u olvida una regla importante, se le debe decir de inmediato: "Olvidaste la regla, debes tomar un enfriamiento".

# No des una advertencia

# Ignorar



Aunque los niños generalmente reciben una advertencia después de romper las reglas del hogar, los niños no reciben una advertencia por un comportamiento agresivo (reciben directamente un "Enfriamiento").

Una vez que el niño está en un enfriamiento, los padres deben ignorar al niño por no más de 4 minutos a menos que el niño no permanezca en su lugar y esté callado. En este último caso, el tiempo de enfriamiento podría prolongarse con la advertencia por delante.



# Establecer el lugar para una actividad de enfriamiento

## Supervisar

Los padres deben permanecer cerca del niño durante el enfriamiento para que el niño sea supervisado. Esto significa que la silla / tapete Enfriamiento se puede mover a donde sea que se encuentre el padre en el hogar. Los padres también pueden continuar haciendo la actividad que estaban haciendo o tomar un enfriamiento personal ellos mismos.

Su hijo debe estar tranquilo antes de salir de Cool Down. Si el niño no está callado, el enfriamiento continúa hasta que esté en silencio durante al menos 30 segundos, etc.



# Participar en un comportamiento positivo

## Enfoque en la presencia

### Alabar

Cuando termine el enfriamiento, involucre al niño en una actividad positiva. ¡Elogia su primer comportamiento positivo!

Enfriamiento es para niños de 4 a 8 años. Los niños más pequeños generalmente pueden ser manejados redirigiendo o distrayendo.

Después de que termine el enfriamiento, mantén el enfoque en el momento presente elogiando el siguiente comportamiento positivo en lugar de recordarle al niño por qué estaba tomando un enfriamiento.



# Buenas Prácticas

Un estudio de 2011 en Tel Aviv encontró que un ambiente deportivo saludable bajo la guía correcta en realidad puede ayudar a reducir la agresión en los jóvenes..

Antes de un partido: 'Construyendo emociones positivas'

- Coches debe ayudar a los niños a sentirse seguros y positivos. No se concentre en pérdidas o errores pasados.  
Recuerde a los alumnos su éxito y progreso con palabras de aliento.  
Predicar con el ejemplo como un modelo adulto a seguir. Mantén la calma y no transfieras ninguna energía o pensamiento negativo a tus pupilas.  
Siempre recuerde a los niños que den prioridad a la seguridad del jugador, la buena deportividad, la imparcialidad y la diversión.

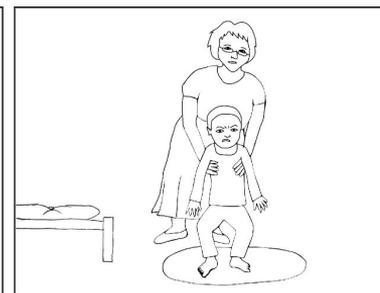


# Buenas Prácticas

Después del partido: 'Mantén el espíritu del buen equipo'

- Conozca a los niños con positividad y tranquilidad.  
Felicita a los alumnos por su desempeño y cita algunos detalles para demostrar que realmente estabas disfrutando y prestando atención al juego.  
Pregunte a los alumnos sobre lo que sienten que hicieron particularmente bien.  
Si los resultados fueron desfavorables y su equipo se siente deprimido, asegúrese de no parecer retraído y no exprese ningún desdén o decepción.  
Pueden percibir las respuestas negativas como formas sutiles de castigo.

# Enfriarse Estrategia Ejemplo



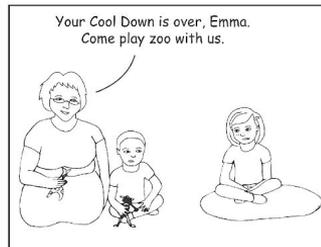
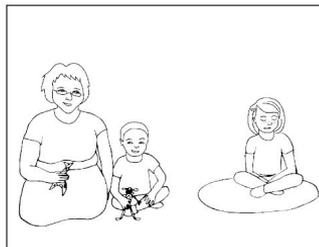
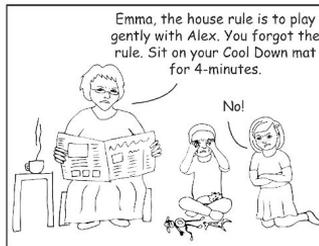
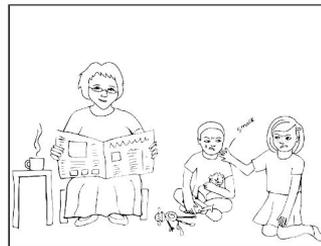
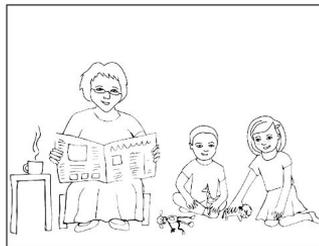


# ¡Piensa/ Practica!

¿Se puede ignorar el comportamiento de Alex?

- ¿Cómo le cuenta su madre a Alex sobre un Cool Down?  
¿Qué tiene de efectivo el uso del Cool Down por parte de la madre de Alex?  
¿Qué hace para mantenerse tranquila?  
¿Qué puede hacer para ignorar a su hijo durante un Enfriamiento?

# Quando el niño se niega a tomar un enfriamiento ...



# “Calma tu brillo” – Una herramienta para ayudar a los niños (y adultos) a aprender a calmarse!

## Instrucciones:

"Mira el frasco de purpurina. Es como tu cerebro. ¡Ahora agítelo! Este es tu cerebro cuando estás realmente emocionado, asustado, enojado, feliz, triste o sintiendo cualquier gran emoción. ¡Uau! Mira todo ese brillo. Es difícil ver con claridad. ¿Crees que cuando nuestros cerebros son así somos capaces de tomar buenas decisiones? ¿Crees que somos capaces de aprender y usar nuestro cerebro cuando hay purpurina en todas partes?"

Entonces, ¿qué tenemos que hacer? (Los niños dirán: "¡Deja que caiga el brillo!") Así es, necesitamos ese brillo para asentarse. Mantengámoslo realmente estable. Tomemos algunas respiraciones juntos. Aspirar. Espirar. Wow, mira el brillo asentarse en el fondo. Ahora veamos a través. ¿Puedes ver al otro lado? ¿Crees que nuestros cerebros están listos y son capaces de aprender ahora? Eche un vistazo y vea que el brillo todavía está allí. Nuestras grandes emociones no solo desaparecen. Todavía los llevamos con nosotros. Pero ahora sabemos cómo asentar nuestro brillo y hacer que nuestros cerebros piensen con claridad. ¡Ahora estamos listos para hacer nuestro mejor pensamiento!"



# ¿Qué has aprendido??

- Un enfriamiento es una oportunidad para que su hijo se calme después de que haya roto una regla doméstica sobre un comportamiento agresivo. Es importante recordarle a su hijo que el enfriamiento es una consecuencia de no seguir una regla doméstica antes de decirle que debe tomar un enfriamiento. 'La regla es \_\_\_\_\_. Rompiste la regla. Tómate un enfriamiento'.  
Dele a su hijo una opción: Enfriarse o Consecuencia. Planifique su consecuencia con anticipación y asegúrese de que puede seguir adelante con ella.  
Las consecuencias deben estar relacionadas con el comportamiento. Después del enfriamiento, involucre a su hijo en un comportamiento positivo y elogie a su hijo por ello.



# Fuentes

'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018

Havrdová E., Vyhnánková K., Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, 2018. ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Book. University of Wales Bangor School of Education.

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion.

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., 1.