

Regulación emocional en la infancia



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Entender qué ocurre cuando las emociones desbordan

Todos los niños sienten emociones intensas. Es parte normal de su desarrollo. Pero a veces esas emociones les desbordan: lloran sin consuelo, gritan, se tiran al suelo o se bloquean. Cuando esto ocurre, **no es que el niño se porte mal**: es que aún no tiene las herramientas internas para gestionar lo que siente. Esta guía explica que es la regulación emocional, cómo se desarrolla en la infancia y qué pueden hacer las familias para acompañar este proceso.

QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad de identificar lo que sentimos, tolerar la incomodidad que nos produce y elegir cómo responder. En los adultos, este proceso es en gran parte automático. En los niños de entre 4 y 10 años, esta capacidad está en plena construcción. Su corteza prefrontal —la parte del cerebro que frena los impulsos y planifica— no madura completamente hasta bien entrada la adolescencia. Esto significa que los niños dependen del adulto para regularse. No es un fallo: es una etapa del desarrollo.

SEÑALES DE QUE UN NIÑO TIENE DIFICULTADES PARA REGULARSE

- **Reacciones desproporcionadas:** estalla ante situaciones aparentemente pequeñas, como que le cambien de sitio un juguete o que la comida no sea la que esperaba.
- **Dificultad para calmarse solo:** una vez que empieza a llorar o a enfadarse, le cuesta mucho volver a la calma sin ayuda del adulto.
- **Rigidez ante los cambios:** cualquier cambio en la rutina o en lo previsto le genera malestar intenso. Necesita que todo sea predecible.
- **Expresión física de las emociones:** pega, muerde, lanza objetos o se hace daño a sí mismo cuando se frustra.
- **Bloqueo o retirada:** en lugar de explotar, se queda paralizado, deja de hablar o se aísla. Esta forma de desregulación es menos visible pero igual de importante.
- **Quejas somáticas frecuentes:** dolor de tripa, dolor de cabeza o náuseas que aparecen en momentos de estrés emocional y no tienen causa médica clara.

El objetivo no es evitar que el niño sienta emociones intensas, sino acompañarle mientras aprende a transitarlas. Estas son las tres estrategias fundamentales:

- 1 Validar la emoción.** Antes de intentar resolver nada, reconoce lo que el niño siente: "Veo que estas muy enfadado" o "Entiendo que esto te da mucha pena". Validar no significa estar de acuerdo con la conducta, sino reconocer la emoción que hay detrás. Cuando un niño se siente comprendido, su sistema nervioso empieza a calmarse.
- 2 Nombrar lo qué ocurre.** Los niños pequeños no tienen vocabulario emocional suficiente. Ayudarles a poner nombre a lo qué sienten les da una herramienta concreta: "Creo que lo qué sientes es frustración, porque querías seguir jugando y toca irse". Con el tiempo, empezarán a identificar sus emociones por sí mismos.
- 3 Corregular.** La correulación significa ofrecer tu calma como ancla. Esto puede ser presencia física (sentarse a su lado), contacto (si lo acepta), tono de voz bajo y pausado, o simplemente esperar a que pase la tormenta sin desaparecer ni enfadarte. Tu calma es su referencia. Si tu te alteras, el niño recibe la señal de que la situación es peligrosa, y su activación aumenta.

ESTRATEGIAS CONCRETAS SEGÚN EL MOMENTO

- **Antes de la explosión (prevención):** identifica los desencadenantes habituales (hambre, cansancio, transiciones). Anticipa con avisos: "En cinco minutos dejamos el parque". Enséñale estrategias en momentos de calma, no en plena crisis.
- **Durante la explosión (contención):** reduce estímulos (apaga la tele, baja la luz, sal de la tienda si es necesario). Habla poco y con frases cortas. No razones ni des explicaciones largas: su cerebro racional no está accesible en ese momento. Ofrece opciones simples: "¿Quieres que nos sentemos aquí o prefieres ir a tu cuarto?".
- **Después de la explosión (reparación):** espera a que este completamente calmado. Entonces puedes hablar sobre lo que paso: "Antes estabas muy enfadado. ¿Qué pasó?". Es el momento de enseñar alternativas: "La próxima vez que te sientas así, puedes decir 'necesito un descanso'".

EVITAR	PROBAR EN SU LUGAR
"Deja de llorar, no es para tanto"	"Veo que estas pasándolo mal. Estoy aquí contigo"
"Si sigues así, te vas al cuarto"	"Vamos a buscar un sitio tranquilo juntos"
"¿Pero por que te pones así?"	"Algo te ha molestado mucho. Cuando puedas, me cuentas"
"Ya eres mayor para estas rabietas"	"A veces las emociones son muy grandes, incluso para los mayores"
Ignorar la emoción para que "se le pase"	Estar presente sin forzar que hable, respetando su tiempo

EJEMPLO PRÁCTICO

Marcos, de 6 años, llega del colegio y al ver que su hermana esta usando sus pinturas, le quita el estuche de las manos y lo tira al suelo gritando. Su madre se acerca, se pone a su altura y le dice con voz calmada: "Marcos, veo que estas muy enfadado porque Sara ha cogido tus cosas". Marcos sigue llorando, pero su madre no se va. Se sienta a su lado, en silencio, y espera. Al cabo de un par de minutos, Marcos dice entre sollozos: "Es qué son mías". Su madre responde: "Tienes razon, son tuyas y no te ha gustado que las cogiera sin pedir permiso. Eso molesta mucho. ¿Que podemos hacer para la próxima vez?". Marcos piensa un momento y dice: "Que me pida permiso". Su madre asiente: "Buena idea. Vamos a decírselo juntos a Sara". No hubo castigo, no hubo gritos. Marcos aprendió que su emoción era valida, que su madre es un lugar seguro, y que hay formas de resolver el problema después de la tormenta.

CUANDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

- **Las explosiones son muy frecuentes** (varias veces al día) y no disminuyen con el tiempo a pesar de las estrategias en casa.
- **La intensidad es preocupante:** el niño se hace daño, hace daño a otros o destruye objetos de forma habitual.
- **Afecta a su vida diaria:** no puede estar en clase, pierde amigos, evita situaciones sociales o se niega a ir al colegio.
- **Los adultos están desbordados:** si sientes que nada funciona y la convivencia se ha vuelto muy difícil, pedir ayuda no es un fracaso — es una decision responsable.

PARA RECORDAR

La regulación emocional no es algo que se enseñe con una charla: se construye en cada interacción, día a día. Cuando un niño siente que el adulto le comprende y le acompaña sin juzgarle, aprende que sus emociones no son peligrosas y que puede transitarlas. Tu presencia calmada es la herramienta más poderosa que tienes.