



¿Te has preguntado cómo las niñas y niños aprenden a regular sus emociones?

Nosotros también. Y en nuestro trabajo con niñas y niños, hemos comprobado que la regulación emocional cumple un papel fundamental en su desarrollo personal: les ayudan a conocerse a sí mismos, a construir relaciones sociales sanas, potencia su autoestima y contribuyen a su bienestar integral.

Por eso creamos *Mi Mamá es un Jaguar*, una serie animada que brinda herramientas a niñas, niños, padres y cuidadores para acompañar la regulación emocional, más específicamente, la corregulación emocional.

Porque padres, maestros y cuidadores cumplimos un papel vital en el proceso mediante el cual los niños y las niñas de primera infancia aprenden a reconocer, expresar y regular sus emociones. Y qué mejor manera de acompañarlos en este proceso que a través del juego.

'La manera en que los padres regulan y expresan sus emociones está directamente relacionada con cómo sus hijos pequeños aprenden a regular las suyas. Cuando los padres responden con calma y expresividad positiva, los niños desarrollan mejores habilidades emocionales; cuando los padres reaccionan de forma negativa o desregulada, aumenta la desregulación en los niños'.
Tomado de 'Children' (MDPI, 2023).

Y en *Mi Mamá es un Jaguar* mostramos ese lazo emocional que une a Hele, la niña protagonista, y a su mamá, a través del juego. Jugar con los papás fortalece el vínculo afectivo y les brinda seguridad emocional a los niños. A través del juego compartido, los niños se sienten escuchados, amados y comprendidos, lo que contribuye a su autoestima y bienestar.

[1] A. Alkon y W. T. Boyce, «Parents' Beliefs about Children's Emotions and Their Relation to Children's Emotional Competence and Behavioral Problems», *Children*, vol. 10, n.º 9, p. 1473, sep. 2023, doi: 10.3390/children10091473.

EPISODIO 1

RESPIRO JAGUAR



Descripción de la serie:

Hele ve a su mamá como un animal, más exactamente como un Jaguar. Cuando Hele tiene miedo, las dos rugen y se llenan de valor. Cuando están apuradas para ir al jardín de niños, Hele se sube al lomo de su mamá y a toda velocidad recorren la ciudad. Cuando está triste, se acomoda entre las garras de mamá, quien la reconforta con lengüetazos de cariño. Y cuando Hele no se quiere ir del parque, mamá la coge entre su hocico y la lleva a casa. Por lo general, mamá está ocupada resolviendo los asuntos del día a día, por lo que no siempre está dispuesta a convertirse en un jaguar. Pero al final, acepta el rol, porque Hele le ha enseñado que jugar es la mejor forma de sortear la vida.

Sinopsis del episodio:

Accidentalmente, Lucca derrumba repetitivamente con su balón la cueva de arena que Hele construye con mamá, despertando en ella tristeza, frustración y enojo. Hele corre dispuesta a lanzar el balón de Lucca al lago, así que su mamá se transforma en Mamá Jaguar para ayudarles a identificar la emoción roja. Juntos practican el respiro jaguar, se corregulan, reconocen la situación, se piden disculpas y terminan armado la cueva más grande del parque.

Objetivo de esta guía:

- Brindarle a las niñas, niños, padres y cuidadores herramientas que les ayude a corregular las emociones.



INFORMACIÓN PARA: ADULTOS, FAMILIAS, MAESTROS Y CUIDADORES

El proceso de la correulación emocional inicia con el adulto. Durante los primeros años de vida, las niñas y los niños todavía están desarrollando las herramientas que necesitan para reconocer, comprender y regular sus emociones. Por eso, necesitan de adultos que puedan acompañarlos cuando una emoción es demasiado intensa.

Corregular no significa evitar que los niños sientan enojo, tristeza, miedo o frustración. Tampoco significa pedirles que se calmen inmediatamente. Significa estar disponibles emocionalmente, reconocer lo que están sintiendo y ayudarlos a encontrar, poco a poco, estrategias para atravesar esa emoción.

Cuando un niño está muy enojado, por ejemplo, puede resultarle difícil escuchar explicaciones o encontrar por sí mismo una solución. Primero necesita sentirse seguro y acompañado.

La presencia tranquila del adulto puede ayudarle a recuperar la calma para, después, comprender lo ocurrido y pensar qué puede hacer.

En *Mi Mamá es un Jaguar*, el juego es la herramienta que permite este encuentro. Mamá no intenta eliminar el enojo de Hele ni decirle que no debería sentirse así. Se convierte en Mamá Jaguar, entra en su mundo y, desde allí, la acompaña a identificar lo que siente, respirar, comprender lo ocurrido y reparar.

Es importante recordar que corregular también implica que los adultos reconozcamos nuestras propias emociones. No siempre podremos responder con calma, y eso también hace parte de la vida. Cuando esto ocurre, podemos reparar con los niños, reconocer lo que sentimos y mostrarles que las emociones pueden expresarse y gestionarse de maneras respetuosas.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LAS NIÑAS Y NIÑOS PARA CORREGULAR EL ENOJO

En *Mi Mamá es un Jaguar*, el rojo representa una emoción que crece y se hace intensa. Esta representación permite que los niños puedan hablar de algo que a veces es difícil explicar con palabras.

No es necesario que todos los niños relacionen el enojo con el color rojo. Lo importante es permitirles construir su propia representación de la emoción.

ACTIVIDAD 1: "IDENTIFICAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS COLORES"

OBJETIVOS:

- Identificar la emoción a través de los colores.
- Invita a la niña y al niño a imaginar que las emociones tienen colores.

MATERIALES:

- Colores ó marcadores.
- hojas de papel.
- simplemente nuestro cuerpo y nuestra imaginación.

PREGUNTAS:

- ¿De qué color es el enojo?
- ¿Dónde aparece ese color en nuestro cuerpo?
- ¿La cara se pone de ese color? ¿Las manos? ¿La pancita?
- ¿Ese color se hace grande o pequeño cuando estamos muy enojados?



PARA CONVERSAR:

"Veo que estás muy enojado. ¿Quieres contarme dónde sientes ese enojo?"

ACTIVIDAD 2: "RESPIRA CANTANDO"

Cuando sentimos enojo, nuestro cuerpo puede ponerse tenso, nuestro corazón puede latir más rápido y podemos tener ganas de gritar, correr o golpear. Antes de intentar solucionar lo que ocurrió, podemos ayudar al cuerpo a recuperar poco a poco la calma.

Una forma de hacerlo es respirando y/o cantando la canción "Respiro Jaguar". **Nota:** Encuentra la canción en Maguaré y Colombia Aprende.

Mamá:

Si estás muy enojada
y tienes ganas de explotar,
para un momentito... (Pausa)
y empieza a respirar.

Hele:

Siento mucho enojo
No me puedo calmar

Mamá:

Respira muy profundo
y déjalo escapar.

Hele:

Y si estoy...

Coro:

Rojo, rojo
Respiro como un oso Agrrr
Vibro los labios
Vuelvo a respirar Brrrr
Moviendo los brazos
Como una mariposa ¡Suuu!!
Tomo mucho aire
Rugido de Jaguar! ¡Roarrrr!

Hele:

Si estoy muy enojada,
Y tengo ganas de explotar,
para un momentito (Pausa)
y empiezo a respirar.

Hele y Luca:
Y si estoy...

Coro:

Rojo, rojo
Respiro como un oso ¡Agrrr!
Vibro los labios
Vuelvo a respirar ¡Brrrr!
Moviendo los brazos
Como una mariposa ¡Suuu!!
Tomo mucho aire
Rugido de Jaguar! ¡Roarrrr!



Más contenido

PARA CONVERSAR:

"¿Cómo se siente tu cuerpo después de rugir?"



ACTIVIDAD 3: "RECONOCER LO QUE OCURRIÓ"

Cuando la niña o el niño está más tranquilo, podemos volver sobre la situación. En lugar de preguntar solamente "¿Por qué hiciste eso?", podemos ayudarlo a reconstruir lo ocurrido:

ACTIVIDAD 3 - HABLA Y RECONOCE LO QUE OCURRIÓ

En el caso de Hele, su enojo aparece porque Lucca derrumba varias veces la cueva que está construyendo. Reconocer lo sucedido le permite comprender que su enojo tiene una razón, pero que algunas de las acciones que puede realizar cuando está enojada pueden afectar a los demás.

Nombrar lo que ocurrió ayuda a las niñas y los niños a establecer una relación entre lo que pasó, lo que sintieron y la manera en que actuaron. Además, es una forma de validar sus emociones y enseñarles que está bien sentirse enojados, tristes o frustrados. Las emociones cumplen una función: nos ayudan a reconocer lo que necesitamos, detectar cuándo debemos poner límites, pedir ayuda y encontrar estrategias para recuperar la calma y volver a empezar.



ACTIVIDAD 4: "REPARAR"

Después de reconocer lo ocurrido, podemos pensar juntos cómo reparar. Reparar no significa obligar a los niños a decir "perdón" inmediatamente. Significa ayudarlos a comprender que nuestras acciones pueden afectar a otras personas y que, cuando esto sucede, podemos hacer algo para reconstruir el vínculo. Podemos preguntar:

- ¿Cómo podemos arreglar lo que pasó?
 - ¿Qué podemos hacer para que tú te sientas mejor?
 - ¿Qué podemos hacer para que el otro se sienta mejor?
 - ¿Qué podríamos hacer diferente la próxima vez?

En *Respiro Jaguar*, Hele y Lucca se disculpan por su propia iniciativa y encuentran una manera de transformar el conflicto: construyen juntos una nueva cueva.

Así, la reparación no es un castigo. Es una oportunidad para reconectar, aprender y volver a jugar juntos.



Para recordar:

Jugar, también puede ser una forma de conectar, regular y amar.

ACTIVIDAD 4 - REPARAR: LA OPORTUNIDAD DE RECONECTAR