



## Taller

# CONTROL AFECTIVO



### Objetivo

Contribuir a la formación de las madres, padres, tutores y principales cuidadores de niñas y niños que se encuentran en los primeros 1000 días de vida, proporcionándoles información, estrategias y herramientas para identificar y regular las emociones de sus pequeños para promover su sano desarrollo emocional.



### Al final del taller, serás capaz de:

- Identificar la importancia y los beneficios de promover un sano desarrollo emocional en el niño durante sus primeros 1000 días de vida.
- Distinguir las emociones en uno mismo y en el niño, así como los beneficios de reconocerlas.
- Elegir acciones concretas para ayudar al niño a reconocer sus emociones.
- Identificar signos de estrés tóxico en los niños pequeños y actuar para su prevención y/o tratamiento.
- Emplear estrategias que ayuden a calmar a los niños y favorecer su desarrollo emocional de acuerdo con su edad.



### Dirigido a:

Madres, padres, tutores y primeros cuidadores de niñas y niños que se encuentran en sus primeros 1000 días de vida.



## Variante de audiencia:

Promotores comunitarios de formación de madres y padres de familia y cuidadores principales que interactúan con niñas y niños en sus primeros 1000 días de vida.



## Duración:

El taller está diseñado para ser trabajado en un tiempo de aproximadamente 60 - 90 min.



## Recursos:

Encontrarás el vínculo a cada uno de los siguientes recursos a lo largo del desarrollo de la presente ficha, en la actividad específica.

- Hojas de reúso (a conseguir por el participante).
- Lápiz o pluma (a conseguir por el participante).
- Presentación del tema. Contiene la información más relevante para el desarrollo de todas las actividades propuestas en la ficha.
- Videos:
  - Contextual - Crianza perceptiva para el desarrollo emocional óptimo del niño.
  - Explicativo del tema - En voz del experto: Control afectivo.
- Evaluación - ¿Qué aprendí hoy? (Formulario de Google y PDF).
- Infografía - En síntesis: Control afectivo.



## Recursos adicionales:

Como parte de este taller, también encontrarás la sugerencia de uso de los siguientes recursos que te ayudarán a profundizar más en el tema e identificar acciones concretas a realizar para promover el sano desarrollo emocional de tu bebé.

- Fichas informativas:
  - La rueda de las emociones.
  - Mapa emocional del cuerpo.
  - Hitos del desarrollo emocional temprano.
  - Para saber más del tema.
- Infografía - Pasos para calmar al niño ante un berrinche por medio del diálogo.
- Fichas de trabajo:
  - Actividad de comprensión y reflexión.
  - Evaluación de práctica de autorregulación de emociones.
- Guía por dónde empezar - Actividades sugeridas para poner en práctica.



# DESARROLLO

## Antes de empezar...

Antes de empezar, me gustaría invitarte a reflexionar y registrar en una hoja de reúso: ¿por qué es indispensable promover un desarrollo socio emocional sano en tu hija(o)?, ¿en qué aspectos de nuestra vida influye nuestra inteligencia emocional?

## Comencemos

1. El desarrollo emocional es el proceso a través del cual los seres humanos aprendemos a distinguir las emociones en nosotros mismos y en los demás, así como a expresarlas, controlarlas y manejarlas, y, por tanto, influye en nuestra capacidad de convivir en comunidad. Éste, como muchos otros procesos del desarrollo humano, inicia durante los primeros mil días de vida.

Para conocer la importancia del control afectivo y el desarrollo emocional desde esta etapa y su relación con la “crianza perceptiva”, te invito a que observes con atención el video [Crianza perceptiva para el desarrollo emocional óptimo del niño](#).

Al concluir el video, registra en una hoja de reúso la respuesta que darías a cada una de las siguientes preguntas para cerciorarte de que identificaste los puntos clave:

- a. ¿Qué tan preparada(o) estás para educar a tus hijas(os) en el manejo de las emociones?
  - b. ¿Cómo te calificarías (del 1 al 10) en inteligencia emocional? ¿Por qué?
2. Todo adulto es un ejemplo para tu pequeño, pero tú lo eres de manera especial por la relación y cercanía que tienes con él. Por ello, reflexiona, ¿qué tan fácil es para ti darle nombre a tus emociones?, ¿qué emociones has experimentado ante una situación de enojo o disgusto en tu hija o hijo? Registra tus respuestas en la misma hoja de reúso.
  3. El control afectivo es esencial y, por tanto, es importante que no únicamente aprendas conceptos sobre él, sino que también puedas identificar algunas acciones concretas para realizar con tu bebé. Para esto, escribe lo que acostumbras hacer para calmar a tu hija o hijo cuando se encuentra emocionalmente alterado, por ejemplo: ¿qué frases utilizas?, ¿con qué actitudes te diriges a ella o a él?, ¿cómo le demuestras

que le escuchas o le entiendes?, ¿recuerdas a castigos o gritos?, ¿cómo le ayudas a identificar sus emociones?

4. Con la finalidad de seguir profundizando en el tema y conocer algunos datos importantes al respecto, observa con atención el video [En voz del experto: Control afectivo](#) o, si prefieres, revisa la [Presentación del tema](#) y reflexiona sobre las siguientes preguntas:
- ¿Cuáles de las acciones que anotaste promueven un desarrollo emocional óptimo en tu hija o hijo?
  - ¿Hay algunas prácticas de manejo de emociones no asertivas con las que fuiste educada(o) y que sigues utilizando actualmente con tu hija o hijo?
  - ¿Qué aprendizaje obtuviste que te ayudará a ti o a tu hija o hijo pequeño a autorregular las emociones?

### ¿Te interesa profundizar un poco más?

El desarrollo emocional y el control afectivo son, como hemos visto hasta el momento, aspectos de suma importancia para el desarrollo del bebé; incluso hasta su etapa adulta. Por ello, te invito a conocer algunos detalles extra en los contenidos que encontrarás a continuación.

Te sugiero que conforme los revisas, vayas tomando notas de las recomendaciones y actividades que te pueden ayudar a transformar tu lenguaje y acciones para favorecer la alfabetización y desarrollo emocional de tu bebé:

- Fichas informativas
  - [La rueda de las emociones.](#)
  - [Mapa emocional del cuerpo.](#)
  - [Hitos del desarrollo emocional temprano.](#)
  - [Para saber más del tema.](#)
- Infografía - [Pasos para calmar al niño ante un berrinche por medio del diálogo.](#)

Una vez que los hayas leído, resuelve la ficha de trabajo [Actividad de comprensión y reflexión](#) para asegurarte tener la información más importante de manera clara.

5. Con el fin de afianzar el conocimiento adquirido, te invitamos a que respondas el cuestionario ¿Qué aprendí hoy? ([Formulario de Google](#) o [PDE](#)).

### Identifica tus próximos pasos

Como apoyo a tus primeros pasos para mejorar la manera en que favoreces el control afectivo y desarrollo emocional de tu hija o hijo, lee con atención la guía [Por dónde empezar](#) e identifica alguna actividad que puedas vivir con tu bebé hoy mismo o a más tardar mañana. Puedes usar la ficha de trabajo [Evaluación de práctica de autorregulación de emociones](#) para ayudarte a revisar tu proceso conforme realices la actividad.

6. Para terminar, revisa la infografía [En síntesis](#), que contiene la información más importante de este taller e identifica qué puedes compartir con alguien de tu familia u otra persona cercana. Puede ser algo que te haya parecido interesante, como qué es el control afectivo y cómo afecta en el desarrollo de un bebé, o qué cambios vas a hacer para favorecer su desarrollo emocional y tener una crianza más perceptiva.