

4. AUTOCONTROL: MÁS QUE PEDIRLE “QUE SE CONTROLE”



APRENDEMOS JUNTOS EN FAMILIA

El autocontrol es una habilidad
que se enseña, se practica y se
aprende con ayuda de un adulto.



Cuando aprendo a reconocer mis emociones,
me detengo, calmo mi cuerpo y elijo
buenas decisiones.

¡YO PUEDO!

¿Qué aprenderemos?

- ✓ Reconocer cómo avisa mi cuerpo cuando estoy enojado, frustrado o triste.
- ✓ Detenerme antes de actuar impulsivamente.
- ✓ Usar estrategias para recuperar la calma.
- ✓ Expresar con palabras lo que siento y necesito.
- ✓ Pedir ayuda a un adulto cuando lo necesito.



1. ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

Es la capacidad de detenerse antes de actuar impulsivamente, calmar nuestro cuerpo y elegir la mejor forma de actuar.

¿Para qué nos sirve?

1



Me ayuda a llevar mejores relaciones con los demás.

2



Me ayuda a pensar antes de actuar.

3



Me ayuda a sentirme orgulloso/a de mis decisiones.



Conversa en familia:

¿Cuándo es difícil para ti controlar tu enojo o frustración?
Dibuja o escribe una situación.





2. ¿CÓMO ME AVISA MI CUERPO?

Cuando estoy enojado, frustrado o muy alterado,
mi cuerpo me da señales. ¡Aprendamos a reconocerlas!

Observa los dibujos y marca  las señales que reconoces en ti
cuando estás muy alterado/a.



Mi corazón
late rápido

☐


Siento calor

☐


Aprieto los
puños

☐


Quiero gritar
o llorar

☐


Mi cabeza se
llena de ideas
desordenadas

☐


Quiero empujar,
golpear o tirar
cosas

☐


Quiero salir
corriendo

☐

Otra señal
que tengo:

☐



3. EL SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL

Una estrategia sencilla para usar cuando mis emociones
son muy intensas.



ROJO ME DETENGO

- PARO.
- No golpeo.
- No insulto.
- No rompo cosas.
- Me alejo un momento si lo necesito.

Estoy muy enojado.
Necesito parar.



AMARILLO CALMO MI CUERPO

- Respirar lentamente 5 veces.
- Tomar agua.
- Sentarme en un lugar tranquilo.
- Contar del 1 al 10.
- Apretar y soltar mis manos.
- Pedir un abrazo.
- Pedir ayuda a un adulto.



VERDE

AHORA PUEDO PENSAR

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué estaba sintiendo?
- ¿Qué necesitaba?
- ¿Qué puedo hacer ahora para solucionar el problema?



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN: “HUELO UNA FLOR / APAGO UNA VELA”

1 Huelo una flor

Inhala por la nariz muy despacio.
Siente el olor de la flor.



2 Apago una vela

Exhala por la boca muy despacio,
como si apagaras una vela.



¡Repítelo
5 veces!
Te ayudará
a calmarte.





4. MI PLAN DE CALMA



Cada persona tiene cosas que le ayudan.

> ¡Descubre las tuyas! <



Mis señales de alerta

Cuando comienzo a alterarme:

1. _____
2. _____
3. _____



Tres cosas que me ayudan a tranquilizarme

- ★ 1. _____
- ★ 2. _____
- ★ 3. _____

El adulto al que puedo
pedir ayuda es:



La frase que utilizaré será:

“Estoy _____
y necesito _____.”



5. PRACTIQUEMOS SITUACIONES



Lee cada situación y responde.



Situación 1

Estás jugando y pierdes.
Comienzas a sentir
mucho rabia.



¿Qué podría hacer tu cuerpo?

¿Qué estrategia del
semáforo utilizarías?

Situación 2

Un adulto te dice que debes
apagar la televisión o dejar
el celular. Te enojas mucho.



Primero voy a:

Después puedo:

Y puedo decir:

Situación 3

Alguien hace algo que
no te gusta.



En lugar de empujar o
golpear puedo decir:



¡RECUERDA!

No buscamos ser perfectos, buscamos avanzar
un poquito cada día. Cada vez que te detienes,
usas una estrategia o pides ayuda, estás
fortaleciendo tu **AUTOCONTROL**.

¡TÚ PUEDES! 