LOVE LA VIDA FOUNDATION

Sentir. Regular. *Elegir.*

Regular una emoción no significa dejar de sentirla. Significa notar lo que ocurre en el cuerpo, recuperar suficiente control y elegir qué hacer con lo que se siente.

Para cuidadores, mentores y direcciones. Veintitrés prácticas de regulación, el plan individual, el registro de patrón y un programa de ocho semanas.

NOTAR	REGULAR	REPARAR
y nombrar	y elegir	y aprender

La meta no es un niño siempre tranquilo. Es un niño que reconoce antes lo que le ocurre, encuentra una forma más segura de atravesarlo y sabe volver después.

VERSIÓN 1.0
SEPTIEMBRE DE 2026

CONTENIDO

Lo que hay adentro

EL MARCO

01 · La meta no es un niño siempre tranquilo

02 · La secuencia de seis pasos

03 · Co-regulación antes de autorregulación

04 · Activación: demasiado arriba, demasiado abajo

05 · Qué cambia con la edad

LOS INSTRUMENTOS

06 · El mapa del cuerpo

07 · La escala de activación 0 a 5

08 · El menú de regulación

LAS PRÁCTICAS

09–16 · Cuerpo: respiración, movimiento, sensorial, orientación

17–22 · Mente: nombrar, escribir, pausar, decidir

23–28 · Emociones concretas: frustración, tristeza, preocupación, enojo, apagado

29–31 · Anticipar, reparar y la tarjeta personal

EL ADULTO

32 · Qué decir cuando la activación está alta

33 · Límites durante la desregulación

34 · Trauma, duelo y regulación

35 · El cuidador que se regula para poder co-regular

LA CASA

36 · Regulación en la rutina del día

37 · El espacio de regulación

38 · Plan individual de regulación

39 · Registro de patrón

LOS LÍMITES DE ESTE KIT

40 · Cuándo buscar apoyo profesional

41 · Seguridad: autolesión y suicidio

42 · Programa de ocho semanas

43 · Tarjeta rápida del cuidador

44 · Auditoría de la dirección

45 · Fundamentos y alcance

EL MARCO

01 La meta no es un niño siempre tranquilo

Alegría, tristeza, miedo, enojo, frustración, vergüenza y entusiasmo son partes normales de estar vivo. La regulación no elimina las emociones difíciles: aumenta la capacidad de atravesarlas sin quedar completamente dirigido por ellas.

NO BUSCAMOS	BUSCAMOS
Suprimir emociones.	Reconocerlas y manejarlas.
Obediencia silenciosa.	Autocontrol y criterio.
Que nunca se enoje.	Que pueda manejar el enojo sin dañar.
Que nunca llore.	Que pueda expresar tristeza y recibir apoyo.
Que siempre se calme solo.	Que aprenda cuándo autorregularse y cuándo pedir co-regulación.
Una técnica que funcione para todos.	Un repertorio propio de estrategias.

EL NORTE

La meta no es «dejar de sentir». Es **recuperar suficiente regulación para poder pensar, elegir y actuar**.

Un niño que nunca se altera no es necesariamente un niño regulado. También puede ser un niño que aprendió que mostrar lo que siente no es seguro.

EL MARCO

02 La secuencia de seis pasos

Es la misma secuencia en toda la biblioteca: primero el cuerpo, después las palabras, después la decisión, y sólo al final el aprendizaje.

PASO	LA PREGUNTA QUE LO ABRE
1 · Notar	¿Qué está pasando en mi cuerpo?
2 · Nombrar	¿Qué emoción o qué necesidad puede estar aquí?
3 · Regular	¿Qué me ayuda a bajar — o a subir — la activación?
4 · Elegir	¿Qué acción es segura y útil ahora?
5 · Reparar	¿Hay algo que necesito corregir?
6 · Aprender	¿Qué podría reconocer antes la próxima vez?

EN CRISIS, EL ORDEN NO SE NEGOCIA

Seguridad → Regulación → Comprensión → Resolución

EL ERROR MÁS COMÚN DEL ADULTO BIENINTENCIONADO

Empezar en el paso 6. Las explicaciones, las consecuencias y el aprendizaje **funcionan después**, no durante. Un cerebro muy activado no está disponible para razonar, y insistir sólo añade carga.

EL MARCO

03 Co-regulación antes de autorregulación

Los niños aprenden a regularse dentro de relaciones. Un adulto calmado, predecible y disponible le presta estructura al niño mientras el niño todavía no puede organizarla por sí mismo.

- Baje su propia velocidad y su volumen antes de decir nada.
- Use pocas palabras.
- Mantenga el límite claro **sin amenazar la relación**.
- Ayude al niño a notar el cuerpo antes de pedirle que explique.
- Ofrezca una o dos opciones de regulación, no un catálogo.
- Espere antes de exigir una explicación.
- Vuelva después para comprender, reparar y practicar.

PRESTAR CALMA NO ES FINGIR CALMA

Un niño detecta la diferencia. Si usted está demasiado activado, **pedir relevo es una conducta profesional**, no una derrota. Ver *Cuidar sin perdernos*.

EL MARCO

04 Activación: demasiado arriba, demasiado abajo

La desregulación no siempre grita. A veces se apaga, y ésa es la que se pasa por alto en una casa con muchos niños, porque no interrumpe a nadie.

ESTADO	PUEDE VERSE COMO…	LA PRIMERA NECESIDAD
Alta activación	Gritar, correr, golpear, discutir, respiración rápida, pánico.	Seguridad, menos estímulo, movimiento o respiración, un adulto calmado.
Regulación suficiente	Puede escuchar, hablar, elegir, jugar y aprender.	Conexión, enseñanza y práctica. **Es la única ventana en la que se aprende.**
Baja activación	Apagarse, quedarse inmóvil, desconectarse, somnolencia, «no me importa».	Conexión suave, orientación, movimiento gradual. No presionar.

NO SE DIAGNOSTICA DESDE UNA CONDUCTA

Una reacción aislada no demuestra su causa. Observe **patrones, contexto y funcionamiento** a lo largo del tiempo, no un episodio.

EL MARCO

05 Qué cambia con la edad

Las mismas seis franjas de edad que usa la *Matriz de desarrollo 2 a 18*. Con la edad el adulto hace menos regulación *por* el joven y más entrenamiento *para* que el joven pueda dirigirla.

EDAD	EL ADULTO HACE MÁS…	EL NIÑO O JOVEN PRACTICA…
2–3	Co-regulación física y verbal, rutina, dos opciones.	Palabras simples, respirar con el adulto, pedir ayuda.
3–5	Nombrar, anticipar, juego y movimiento.	Identificar la emoción, elegir una estrategia sencilla.
6–8	Enseñar las señales y la secuencia.	Pausa, estrategia, explicar después.
9–12	Ampliar el repertorio y la reflexión.	Reconocer disparadores, planificar, reparar.
13–15	Respetar privacidad y autonomía.	Elegir estrategias, pedir espacio, analizar patrones.
16–18	Acompañar más que dirigir.	Gestionar la activación en el trabajo, el estudio y las relaciones.

DÓNDE VIVE ESTO EN LA BIBLIOTECA

La regulación es uno de los **doce dominios de capacidad** de la matriz. Este kit es el detalle de ese dominio, igual que *Trabajo con propósito* es el detalle del dominio Trabajo.

LOS INSTRUMENTOS

06 El mapa del cuerpo

Antes de poder regular una emoción, casi todo el mundo necesita aprender cómo se siente esa emoción en su propio cuerpo. Se llena con el niño, no sobre el niño.

CUANDO SIENTO…	MI CUERPO HACE…	LO NOTO EN…
Enojo		
Miedo		
Tristeza		
Vergüenza		
Alegría o emoción		
Estrés		

- ¿*Tu mandíbula está apretada?*
- ¿*Tu pecho va rápido?*
- ¿*Tus manos están tensas?*
- ¿*Tu estómago cambió?*
- ¿*Quieres moverte, o quieres desaparecer?*

LOS INSTRUMENTOS

07 La escala de activación 0 a 5

Es del niño. Sirve para que pueda decir dónde está sin tener que explicar por qué, que es exactamente lo que no puede hacer cuando está en 4.

NIVEL	CÓMO ESTOY	QUÉ PUEDO HACER
0	Muy apagado, desconectado.	Orientarme, agua, luz, movimiento suave, conexión.
1	Tranquilo, con poca energía.	Rutina, actividad, conexión.
2	Regulado y disponible.	Aprender, hablar, resolver.
3	Tensión creciente.	**Pausa temprana**, respirar, moverme, pedir espacio.
4	Muy activado.	Pocas palabras, seguridad, una estrategia ya conocida.
5	Fuera de control o en riesgo.	Seguridad inmediata y protocolo.

LA HABILIDAD QUE REALMENTE IMPORTA

Intervenir en 3 es mucho más fácil que intentar empezar en 5. Casi todo el trabajo útil de este kit ocurre en el nivel 3, y casi todo el trabajo inútil ocurre cuando se espera al 5.

ESTO NO ES LA ESCALERA DE CAPACIDAD

La escalera de seis peldaños del resto de la biblioteca mide **cuánta responsabilidad se ha transferido** a un joven en una capacidad. Esta escala mide **cuánta activación hay en el cuerpo en este momento**. Son dos instrumentos distintos, con propósitos distintos, y no se cruzan ni se suman.

LOS INSTRUMENTOS

08 El menú de regulación

No existe la técnica que funciona para todos. Lo que existe es un repertorio, descubierto practicando cuando el niño está tranquilo.

TIPO	EJEMPLOS
Respiración	Exhalación larga, respiración lenta, soplar una vela imaginaria.
Movimiento	Caminar, estirar, empujar la pared, saltar, deporte.
Sensorial	Agua fresca, una textura, una manta, sonido tranquilo, menos luz.
Orientación	Nombrar lo que veo y escucho, la fecha, el lugar, los pies en el suelo.
Conexión	Sentarse con un adulto, hablar, escuchar una voz calmada.
Expresión	Dibujar, escribir, música, palabras.
Pausa	Alejarse del conflicto con una hora acordada para volver.
Rutina	Comer, dormir, higiene, orden y previsibilidad.

UNA ESTRATEGIA ÚTIL PARA UN NIÑO PUEDE IRRITAR A OTRO

Practique las opciones cuando está regulado y descubra cuáles funcionan. **Un menú que se presenta por primera vez durante una crisis no es un menú: es una exigencia más.**

LAS PRÁCTICAS

Cuerpo

9 · Respirar con una exhalación larga

3–18

Reducir la activación sin convertir la respiración en una obligación.

- Inhale de forma cómoda.
- Exhale un poco más lento y más largo que la inhalación.
- Repita pocas veces.
- Deténgase si causa mareo o incomodidad.

LO QUE DICE EL ADULTO

««No tienes que respirar perfecto. Sólo probemos hacer la salida del aire un poco más lenta.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Practicar primero cuando está tranquilo; usar al notar el nivel 3.

10 · Soplar la vela

2–7

Aprender la exhalación lenta a través del juego.

- Imaginen una vela.
- Inhale como si oliera una flor.
- Sople lentamente para mover la llama sin apagarla de golpe.
- Repitan tres veces.

LO QUE DICE EL ADULTO

««Olemos la flor... soplamos la vela despacio.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de una transición, o cuando empieza la frustración.

Cuerpo

11 · Pies en el suelo

5–18

Orientar la atención al presente.

- Sentir ambos pies.
- Presionar suavemente el piso.
- Nombrar tres cosas que ve.
- Nombrar dos sonidos.
- Decir dónde está y qué ocurrirá después.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Mira alrededor. Estás aquí conmigo. Tus pies están en el piso.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Ante ansiedad, sobresalto o desconexión leve.

12 · Empujar la pared

4–15

Darle a la energía del cuerpo un trabajo seguro.

- Coloque las manos en una pared estable.
- Empuje entre cinco y diez segundos.
- Descanse.
- Repita tres veces y note el cuerpo.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Tu cuerpo tiene mucha energía. Vamos a darle un trabajo seguro.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de pedir una conversación después del enojo.

LAS PRÁCTICAS

Cuerpo

13 · Caminar y volver

6–18

Usar el movimiento sin convertirlo en fuga.

- Acuerden la ruta o el lugar seguro.
- Definan la duración aproximada.
- Camina con o sin adulto según la edad y la política de la casa.
- Vuelve a la hora acordada.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Puedes tomar espacio. Necesito saber dónde estarás y cuándo volvemos a hablar.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Construir un protocolo personal de pausa para los conflictos.

14 · Agua y temperatura

5–18

Probar una estrategia sensorial sencilla.

- Beber agua lentamente.
- Lavar manos o cara con temperatura cómoda.
- Notar la sensación, sin extremos.
- Revisar si la activación cambió.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Probemos algo físico y sencillo antes de hablar más.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Como una opción — nunca como castigo.

LAS PRÁCTICAS

Cuerpo

15 · La caja de regulación

3–12

Hacer visible el repertorio.

- Elijan de cinco a ocho objetos seguros: papel, lápices, una textura, una pelota suave.
- El niño ayuda a elegir.
- Practiquen cada objeto cuando está tranquilo.
- Revisen cuáles ayudan de verdad.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Esta caja no es para mandarte lejos. Es para darte opciones.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Mantenerla accesible. No condicionarla a «portarse bien».

16 · Mi lista de música

8–18

Usar la música con intención, no por costumbre.

- Crear listas para calmar, para activar y para acompañar.
- Notar qué canciones aumentan la intensidad.
- Elegir según el objetivo.
- Volumen seguro.

LO QUE DICE EL ADULTO

«¿Quieres bajar la energía, subirla, o simplemente acompañar lo que sientes?»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

En la rutina — no para evitar siempre la conversación.

Mente

17 · Dibujar la emoción

3–12

Expresar sin depender de las palabras.

- Elegir color y forma.
- Dibujar dónde está la emoción.
- **No interpretar el dibujo clínicamente.**
- Preguntar si quiere contar algo.

LO QUE DICE EL ADULTO

««No tienes que explicarlo. Puedes mostrarlo con líneas, formas o colores.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Después, elegir una estrategia corporal.

18 · Escribir sin enviar

10–18

Crear una pausa antes de una comunicación impulsiva.

- Escribir el mensaje o la carta completa.
- No enviar durante alta activación.
- Esperar y releer.
- Decidir qué parte realmente quiere comunicar.

LO QUE DICE EL ADULTO

««Puedes sacar las palabras primero, sin convertirlas inmediatamente en una acción.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de mensajes en un conflicto.

Mente

19 · Nombrar con precisión

6–18

Ampliar el vocabulario emocional.

- Partir de bien / mal / enojado.
- Ofrecer palabras cercanas: frustrado, decepcionado, preocupado, avergonzado.
- **No corregir la emoción del joven.**
- Preguntar cuál se aproxima más.

LO QUE DICE EL ADULTO

«¿Es más enojo, decepción, miedo, o una mezcla?»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Durante una revisión — no en un interrogatorio.

20 · Emoción más necesidad

8–18

Distinguir el sentimiento de la necesidad.

- Nombrar la emoción.
- Preguntar qué podría necesitar: espacio, claridad, descanso, apoyo, justicia, pertenencia.
- Distinguir la necesidad de una demanda concreta.
- Elegir una petición segura.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Sentir enojo es información. Ahora veamos qué necesitas y qué puedes pedir.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de una conversación difícil. Ver *¿Qué digo?*

LAS PRÁCTICAS

Mente

21 · El semáforo de decisión

5–12

Crear una pausa conductual antes de la acción.

- ROJO: paro el cuerpo y las manos.
- AMARILLO: noto y elijo una estrategia.
- VERDE: hago una acción segura.
- Practiquen con escenarios de baja intensidad, no con el conflicto real.

LO QUE DICE EL ADULTO

«Primero paramos el cuerpo. Después decidimos.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Una señal visual común en toda la casa.

22 · La pausa de diez minutos

9–18

Separar la regulación de la evitación.

- Pedir la pausa antes de escalar.
- Acordar duración y lugar.
- Regular durante la pausa.
- **Volver para resolver.**

LO QUE DICE EL ADULTO

«Pausa no significa que el problema desaparece. Significa que volvemos con más control.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

En conflictos con pares y con adultos.

Emociones

23 · Plan para la frustración

6–18

Tolerar la dificultad sin abandonar de inmediato.

- Notar la señal de frustración.
- Reducir la tarea al siguiente paso.
- Pedir una pista, no la solución completa.
- Intentar otra vez.
- Pausar si hace falta.

LO QUE DICE EL ADULTO

«¿Quieres una pista, que lo hagamos juntos una vez, o cinco minutos de pausa?»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

En la escuela, en una habilidad, en el deporte y en el trabajo.

24 · Surfear una emoción

10–18

Entender que la intensidad cambia sola.

- Calificar de 0 a 5.
- Observar sin actuar entre sesenta y noventa segundos.
- Usar una estrategia segura.
- Volver a calificar.
- Notar que la emoción puede subir y bajar.

LO QUE DICE EL ADULTO

«No tenemos que ganarle una pelea a la emoción. Podemos atravesar la ola sin dejar que decida todo.»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Practicar con emociones moderadas — nunca como única respuesta a una crisis.

Emociones

25 · Cuando estoy triste

4–18

Permitir la tristeza con apoyo, sin apresurarla.

- Nombrar la tristeza si encaja.
- Preguntar si quiere compañía, hablar, dibujar o espacio.
- Mantener las rutinas básicas.
- Volver a preguntar más tarde.

LO QUE DICE EL ADULTO

««No tengo que quitarte la tristeza. Puedo estar contigo mientras pasa por aquí.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Especialmente en duelo. Ver *Kit de duelo y pérdida*.

26 · Cuando estoy preocupado

6–18

Distinguir un problema resoluble de una incertidumbre.

- Escribir o decir la preocupación.
- Preguntar: ¿puedo hacer algo ahora?
- Si sí, elegir el paso.
- Si no, elegir regulación y cuándo revisar.

LO QUE DICE EL ADULTO

««¿Esto necesita un plan, o necesita que tu cuerpo baje un poco mientras esperamos?»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de la escuela, de una cita, de una visita o de un cambio.

Emociones

27 · Cuando estoy muy enojado

6–18

Mantener la seguridad y preparar la reparación.

- Separarse de objetos y personas si hay riesgo.
- Usar movimiento o pausa.
- **No exigir explicación inmediata.**
- Cuando baje: qué pasó, qué impacto tuvo, qué reparación corresponde.

LO QUE DICE EL ADULTO

««Puedes estar muy enojado. No puedes golpear. Primero mantenemos seguridad; luego resolvemos.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Construir el plan personal **antes** del próximo episodio.

28 · Cuando me siento apagado

8–18

Subir la activación gradualmente, sin sacudir.

- Orientar al lugar y a la hora.
- Abrir la luz o ir a un espacio con más estímulo.
- Agua o comida si corresponde.
- Movimiento suave.
- Conexión sin presión.

LO QUE DICE EL ADULTO

««No necesitas contarme todo. Hagamos una cosa pequeña para volver a estar un poco más presente.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Observar el patrón y escalar si es intenso o persistente.

Anticipar

29 · El plan antes de un disparador

6–18

Preparar opciones para una situación que ya sabemos que viene.

- Identificar el evento: una visita, un examen, un aniversario, un conflicto.
- Predecir las señales.
- Elegir dos estrategias.
- Definir la persona de apoyo.
- Planear también el después.

LO QUE DICE EL ADULTO

««No sabemos exactamente cómo te sentirás. Sí podemos preparar opciones.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Antes de cualquier transición conocida. Ver *Volver a conectar* para visitas.

30 · Reparar después de desregularme

5–18

Conectar la regulación con la responsabilidad.

- Esperar a que haya regulación suficiente.
- Nombrar la conducta y su impacto.
- **Separar la emoción de la acción.**
- Elegir la reparación.
- Practicar la alternativa.

LO QUE DICE EL ADULTO

««Tu emoción tenía sentido. La conducta hizo daño. Podemos trabajar con las dos cosas.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Después de un conflicto. No forzar una disculpa vacía.

Anticipar

31 · Mi tarjeta personal de regulación

8–18

Un plan portátil, escrito por el joven.

- Mis señales tempranas.
- Mis tres estrategias.
- Lo que empeora las cosas.
- Cómo pueden ayudarme.
- A quién aviso.
- Qué hago después.

LO QUE DICE EL ADULTO

««Quiero aprender tu manual, no asumir que todos necesitan lo mismo.»»

DÓNDE SE USA DE VERDAD

Se comparte sólo con los adultos relevantes, con privacidad apropiada.

EL ADULTO

32 Qué decir cuando la activación está alta

Cuando el cerebro está muy activado, un discurso largo añade carga en vez de enseñar. Menos palabras, dichas más despacio.

EVITE	PRUEBE
«Cálmate.»	«Estoy aquí. Primero vamos a mantener seguridad.»
«¿Qué te pasa?»	«Tu cuerpo parece muy activado. Hablamos cuando puedas.»
«Si sigues llorando…»	«Puedes llorar. Vamos a buscar un lugar seguro.»
«No tienes razón para sentirte así.»	«No tengo que entender todo todavía para ver que esto es difícil.»
«Dime ahora mismo por qué lo hiciste.»	«Primero bajamos la intensidad; después entendemos qué pasó.»
«Vete hasta que te controles.»	«Puedes tomar espacio. Voy a seguir disponible y volvemos a hablar.»

POR QUÉ «CÁLMATE» CASI NUNCA FUNCIONA

Le pide al niño el resultado final del proceso **sin darle ningún paso del proceso**. Es como pedirle a alguien que llegue sin decirle el camino.

EL ADULTO

33 Límites durante la desregulación

Validar una emoción no significa permitir cualquier conducta. Las dos cosas caben en la misma frase, y deben caber.

- Use límites breves: «No voy a permitir que golpees.»
- Proteja a las demás personas y retire objetos peligrosos según protocolo.
- **Evite las amenazas de abandono, expulsión o pérdida de pertenencia.** Son las que más daño hacen a un niño que ya perdió una casa.
- No humille delante del grupo.
- Las consecuencias se discuten después, cuando existe capacidad para aprender.
- Si se requiere contención física o intervención de crisis, debe seguir estrictamente la formación, la ley y la política. **Este kit no enseña técnicas físicas.**

LA FÓRMULA DE TRES PARTES

«Entiendo que estás furioso» → «No puedes golpear» → «Voy a ayudarte a mantener seguridad»

EL ADULTO

34 Trauma, duelo y regulación

La separación, la pérdida, la violencia y los cambios de cuidador pueden influir en la regulación. Pero no toda dificultad emocional es trauma, y tratarla siempre como trauma también es un error.

- Pregunte qué ocurrió alrededor de la reacción; no asuma la causa.
- Anticipe aniversarios, visitas y transiciones.
- Use previsibilidad y elección apropiada.
- **No obligue a contar la historia dolorosa para «procesarla».**
- Permita el duelo y el recuerdo sin convertir toda tristeza en un problema.
- Observe si la reacción interfiere de forma significativa con la vida diaria.
- Coordine con profesionales cuando exista necesidad clínica.

EL PRINCIPIO

La conducta tiene una historia, pero el niño también tiene un futuro. Una explicación del pasado no puede convertirse en una predicción del futuro.

EL ADULTO

35 El cuidador que se regula para poder co-regular

No se puede prestar una calma que no se tiene. Ésta es la página más corta del kit y la que más veces se salta.

- Note su propio nivel de activación **antes** de intervenir.
- Si otro adulto puede responder mejor, haga un relevo seguro.
- Baje volumen y velocidad.
- No convierta la conducta del niño en una lucha de poder personal.
- Después de un incidente difícil, use supervisión y debriefing.
- Reconozca la acumulación de estrés, duelo y fatiga.
- El autocuidado institucional requiere cargas, descansos, apoyo y cultura — no sólo técnicas individuales.

> **LA PREGUNTA**
>
> **¿Estoy intentando prestar calma, o estoy añadiendo mi propia activación a la situación?**
>
> El manual completo de esto es *Cuidar sin perdernos*.

LA CASA

36 Regulación en la rutina del día

La regulación no puede existir únicamente como «rincón de calma». Tiene que formar parte de cómo funciona el día entero.

MOMENTO	LA OPORTUNIDAD QUE YA ESTÁ AHÍ
Despertar	Transición predecible, luz, agua, movimiento.
Comidas	Ritmo, conexión, señales de hambre y saciedad.
Escuela	Plan de frustración y organización.
El regreso	Descompresión **antes** de las preguntas intensas.
Tareas	Pausas y siguiente paso.
Conflictos	Pausa, regreso y reparación.
La noche	Rutina consistente, menos estímulo.
Visitas	Preparar antes y acompañar después.

LA PRUEBA DE SI LA CULTURA CAMBIÓ

No es que exista un espacio de regulación. Es que **un cuidador baje la voz sin pensarlo** cuando un niño se activa, a las siete de la tarde de un martes cualquiera.

LA CASA

37 El espacio de regulación

Un lugar mal diseñado se convierte en un castigo con otro nombre, y los niños lo detectan antes que los adultos.

- [ ] Es voluntario siempre que sea posible — **no es un lugar de castigo**.
- [ ] Es visible y accesible, pero con privacidad razonable.
- [ ] Tiene pocos materiales, seguros y fáciles de mantener.
- [ ] No contiene objetos que puedan aumentar el riesgo.
- [ ] Ofrece opciones de movimiento, expresión y sensoriales según el contexto.
- [ ] Tiene reglas simples que los niños conocen.
- [ ] El niño puede entrar y salir según acuerdos apropiados.
- [ ] **No se convierte en aislamiento prolongado.**

EL NOMBRE IMPORTA MÁS DE LO QUE PARECE

Considere «espacio de regulación», «la pausa», o un nombre que elijan los niños. Evite cualquier nombre que lo asocie con vergüenza o con «niños malos» — si el lugar se gana esa reputación, ya no sirve para nada.

LA CASA

38 Plan individual de regulación

Uno por niño que lo necesite. Se llena **con** el niño. Si forma parte del PID, se revisa cada noventa días, como todo lo demás.

Mis señales tempranas	
Mis señales de nivel 4 o 5	
Lo que suele ayudarme	
Lo que suele empeorarlo	
Cómo quiero que me hable un adulto	
Qué necesito si pido espacio	
Mi persona de apoyo	
Qué necesito después	
Cuándo debemos pedir ayuda profesional	

SE REVISA, NO SE ARCHIVA

El plan cambia con la edad, el contexto y la experiencia. Revíselo después de cada incidente importante y al menos cada trimestre. Ver *Plan Individual de Desarrollo*.

LA CASA

39 Registro de patrón

Sirve para encontrar el patrón, no para construir un expediente. Antes, conducta, después, hipótesis, y qué se practica la próxima vez.

ANTES	CONDUCTA O ESTADO	DESPUÉS	HIPÓTESIS / NECESIDAD	PRÓXIMA PRÁCTICA

UNA HIPÓTESIS SE PRUEBA; NO SE CONVIERTE EN ETIQUETA

Lo que se busca: sueño, hambre, transición, demanda, conflicto, pérdida, sobrecarga, escape, atención, o una habilidad que falta.

Esto no es un diagnóstico, y un registro no debe convertirse en la descripción permanente de un niño.

LOS LÍMITES

40 Cuándo buscar apoyo profesional

Este kit es de apoyo cotidiano. Hay un punto en el que dejar de escalar es el error, y está aquí.

- [ ] Autolesión, o pensamientos o planes de suicidio.
- [ ] Amenazas o riesgo significativo de daño a otras personas.
- [ ] Pánico, ansiedad, tristeza, irritabilidad o desconexión intensos o persistentes que deterioran el funcionamiento.
- [ ] Cambios marcados en sueño, alimentación, escuela, relaciones o autocuidado.
- [ ] Reacciones de trauma o duelo que interfieren de forma significativa con la vida.
- [ ] Uso de sustancias o conductas de alto riesgo.
- [ ] Conductas que el equipo no puede manejar de forma segura.
- [ ] **El niño o el adolescente pide ayuda profesional.**
- [ ] El personal tiene una preocupación seria, aunque no pueda explicarla del todo.

ANTE PELIGRO INMEDIATO

Active los servicios de emergencia y los protocolos locales de protección y crisis. **No espere a que una estrategia de regulación «funcione».**

Las rutas de México y Colombia están en el *Manual de Protección Infantil*, sección «Rutas por país».

LOS LÍMITES

41 Seguridad: autolesión y suicidio

Este kit no evalúa riesgo y no contiene el guion. El guion vive en *¿Qué digo?*, que es su dueño, para que exista una sola versión y no dos que se separen con el tiempo.

PASO	QUÉ HACE EL ADULTO
Escuchar	«Gracias por decírmelo.» No minimizar, no evitar la frase.
Aclarar	Preguntar directamente, sin eufemismos. **Preguntar por suicidio no lo provoca.**
Seguridad	No dejar solo si existe riesgo. Seguir el protocolo de la casa.
Escalar	Contactar de inmediato al responsable, al profesional o a emergencias según el nivel.
Acompañar	Explicarle al niño qué ayuda se está buscando.

LO QUE ESTE KIT NO ES

No es una herramienta de evaluación clínica del riesgo. Ninguna de las prácticas de las páginas anteriores sustituye una evaluación profesional, y ninguna debe usarse para decidir que una situación ya no es grave.

El guion completo, con lo que se dice y lo que no, está en *¿Qué digo?*, grupo «Seguridad y protección».

LOS LÍMITES

42 Programa de ocho semanas

Entre diez y veinte minutos de enseñanza cuando el niño está regulado, más práctica cotidiana.
No intente enseñar la habilidad durante la crisis.

SEMANA	LA HABILIDAD	LA PRÁCTICA
1	Notar el cuerpo	Mapa del cuerpo y escala 0 a 5.
2	Nombrar emociones	Vocabulario y emoción más necesidad.
3	Respirar y orientar	Prácticas 9 a 11.
4	Movimiento y sensorial	Prácticas 12 a 16.
5	Frustración	Semáforo de decisión y plan para la frustración.
6	Enojo y conflicto	Pausa y reparación.
7	Preocupación y tristeza	Plan frente a regulación, y acompañamiento.
8	Plan personal	Tarjeta personal y simulaciones.

LA DOSIS

Ocho semanas no producen un niño regulado. Producen **un repertorio conocido y un lenguaje común**, que es lo que hace posible todo lo demás.

LOS LÍMITES

43 Tarjeta rápida del cuidador

Ocho pasos. Para imprimir y tener a mano, porque nadie consulta un manual de cuarenta páginas en el momento en que lo necesita.

	FOCO	QUÉ HAGO
1	Seguridad	¿Alguien está en peligro?
2	Yo	Bajo mi voz, mi velocidad y mis palabras.
3	Conecto	«Estoy aquí.»
4	Nombro	«Tu cuerpo parece muy activado.»
5	Ofrezco	Una o dos opciones que ya conoce.
6	Límite	«No puedo permitir ___.»
7	Esperamos	No interrogamos durante la máxima activación.
8	Volvemos	Comprender, responsabilidad, reparación, práctica.

LAS DOS FRASES QUE RESUMEN EL KIT ENTERO

Regular antes de razonar. Conectar sin ceder el límite.

LOS LÍMITES

44 Auditoría de la dirección

Nueve preguntas, una vez por trimestre. Se responden con evidencia, no con intención.

LA PREGUNTA	SÍ / NO / ACCIÓN
¿Los cuidadores comparten un lenguaje común de regulación?	
¿Los niños aprenden las habilidades cuando están regulados?	
¿Hay opciones de regulación accesibles, no bajo llave?	
¿Se evitan la humillación y las amenazas de abandono?	
¿Se revisan los patrones después de los incidentes?	
¿Existen planes individuales donde hacen falta?	
¿Se distingue una crisis de un problema cotidiano?	
¿Hay rutas claras de derivación profesional?	
¿El personal recibe supervisión y apoyo?	

EL INDICADOR CORRECTO

La meta no es «cero emociones difíciles». Observe **recuperación más rápida, menos daño, más uso autónomo de estrategias, mejor reparación y mayor capacidad para pedir ayuda**. Todo lo demás es cosmética.

FUNDAMENTOS

45 De dónde viene este kit, y hasta dónde llega

Integra marcos públicos de desarrollo socioemocional con el resto de la biblioteca.

- **Harvard Center on the Developing Child.** Desarrollo de la autorregulación, funciones ejecutivas y relaciones responsivas — la base de por qué la co-regulación precede a la autorregulación.
- **OMS y UNICEF.** Marcos de cuidado responsivo (*nurturing care*) y desarrollo infantil temprano.
- **National Child Traumatic Stress Network.** Reacciones al trauma, primeros auxilios psicológicos y apoyo a cuidadores.
- **American Academy of Pediatrics.** *Framework for Approaching Healthy Mental and Emotional Development*, *Pediatrics* 157(5), 2026.
- **Love La Vida Foundation.** *Crecer con Propósito · ¿Qué digo? · Kit de duelo y pérdida · Matriz de desarrollo 2 a 18 · Cuidar sin perdernos.*

ALCANCE

Este kit es educativo y de apoyo cotidiano. **No diagnostica** y no sustituye psicoterapia, evaluación clínica, tratamiento médico ni los protocolos de emergencia y de protección de la casa hogar y del país.

AUTORÍA Y REVISIÓN

Escrito por **Scott Kimball, PhD** — licenciatura en psicología, maestría en psicología clínica, doctorado en psicología industrial y organizacional.

A la fecha de esta versión no ha sido revisado por un profesional clínico licenciado en México ni en Colombia. Esa revisión se está gestionando. Hasta entonces es material de formación, no protocolo clínico, y los lineamientos locales de protección infantil prevalecen siempre.

KIT DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Un niño emocionalmente competente no es un niño que nunca pierde el control.

Es un niño que, con desarrollo y práctica, **reconoce antes lo que le ocurre, encuentra formas más seguras de atravesarlo, acepta apoyo, repara cuando hace daño y aprende qué hacer la próxima vez.**

Sentir no es fallar.
Regular es una capacidad que se desarrolla.

LOVE LA VIDA FOUNDATION · LOVELAVIDA.ORG
PERSONAS · COMUNIDADES · OPORTUNIDADES

Versión 1.0 · Septiembre de 2026 · Libre de imprimir, copiar y adaptar para uso no comercial en casas hogar.
Material de formación. Los lineamientos locales de protección infantil prevalecen siempre.