

¿Cómo ayudarle a manejar la frustración?

La regulación emocional se aprende. El acompañamiento, la anticipación y los entornos seguros hacen la diferencia.

Quedan 5 minutos



ANTICIPA CAMBIOS

Avisar disminuye ansiedad.

Ejemplo

Anunciar antes de terminar una actividad.

DISEÑA ESPACIOS DE REGULACIÓN

Todos necesitan pausas.

Ejemplo

Rincón tranquilo o respiraciones guiadas.

MIRA LA CONDUCTA COMO INFORMACIÓN

La conducta comunica necesidades.

Ejemplo

Revisar si existe cansancio o sobrecarga sensorial.



La calma se construye desde entornos seguros y comprensivos.