Co-Regulation

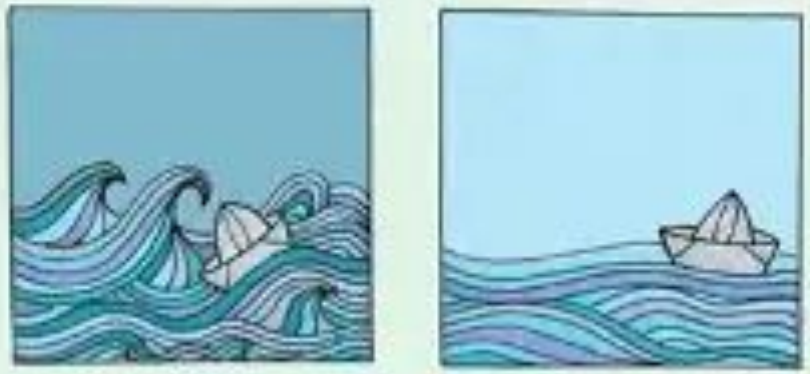
(Co-Regulación)

What is co-regulation?
(¿Qué es la co-regulación?)

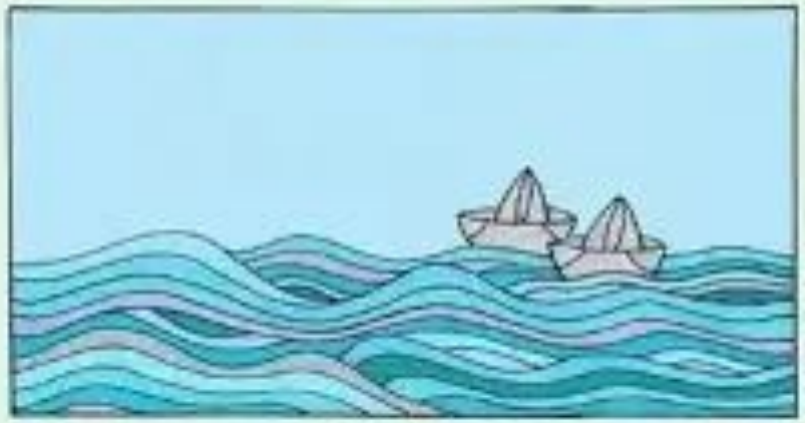
- Co-regulation is how one person's calm or regulated nervous system helps another person regulate their emotions, which means responding to an emotionally challenging situation or experience in a healthy way. Think of it as “calming down together.”
- While we often associate co-regulation with parents soothing infants, research shows that people of all ages benefit from co-regulation. That’s because the part of the brain responsible for emotional regulation (the frontal lobe) **doesn't fully develop until around age 25**.

- La co-regulación es cómo el sistema nervioso calmado o regulado de una persona ayuda a otra a regular sus emociones, lo que significa responder a una situación o experiencia emocionalmente desafiante de forma saludable. Piénsalo como "calmarse juntos". Aunque a menudo asociamos la co-regulación con que los padres calman a los bebés, las investigaciones muestran que las personas de todas las edades se benefician de la co-regulación. Esto se debe a que la parte del cerebro responsable de la regulación emocional (el lóbulo frontal) no se desarrolla completamente hasta alrededor de los 25 años.

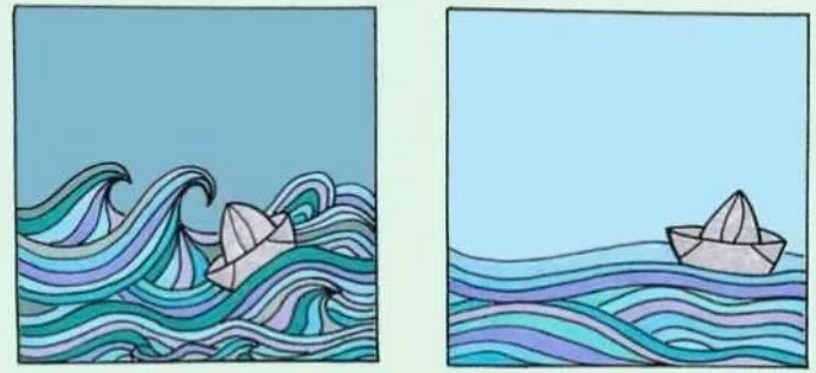
WHEN THEIR STORM MEETS OUR CALM



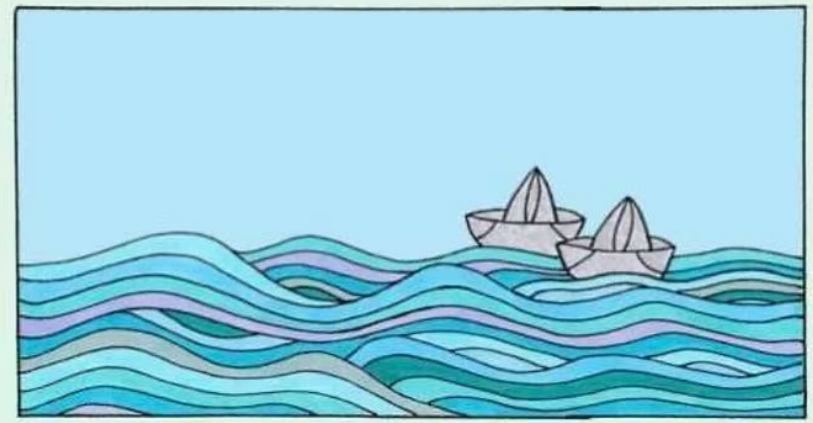
CO - REGULATION OCCURS



cuando su tormenta encuentra nuestra calma



ocurre la co-regulación



Why is co-regulation important?

(¿Por qué es importante la co-autorregulación?)

- Co-regulation is critical because it teaches individuals—especially children and adolescents—how to regulate their own emotions (self-regulation). Developmentally, kids and teens often can't consistently manage their emotions on their own because their brains are still maturing.
- **Think of it like learning to ride a bike:**
  - **Observe:** Watch others ride a bike.
  - **Practice together:** Ride with training wheels and support.
  - **Independence:** Eventually ride on your own.

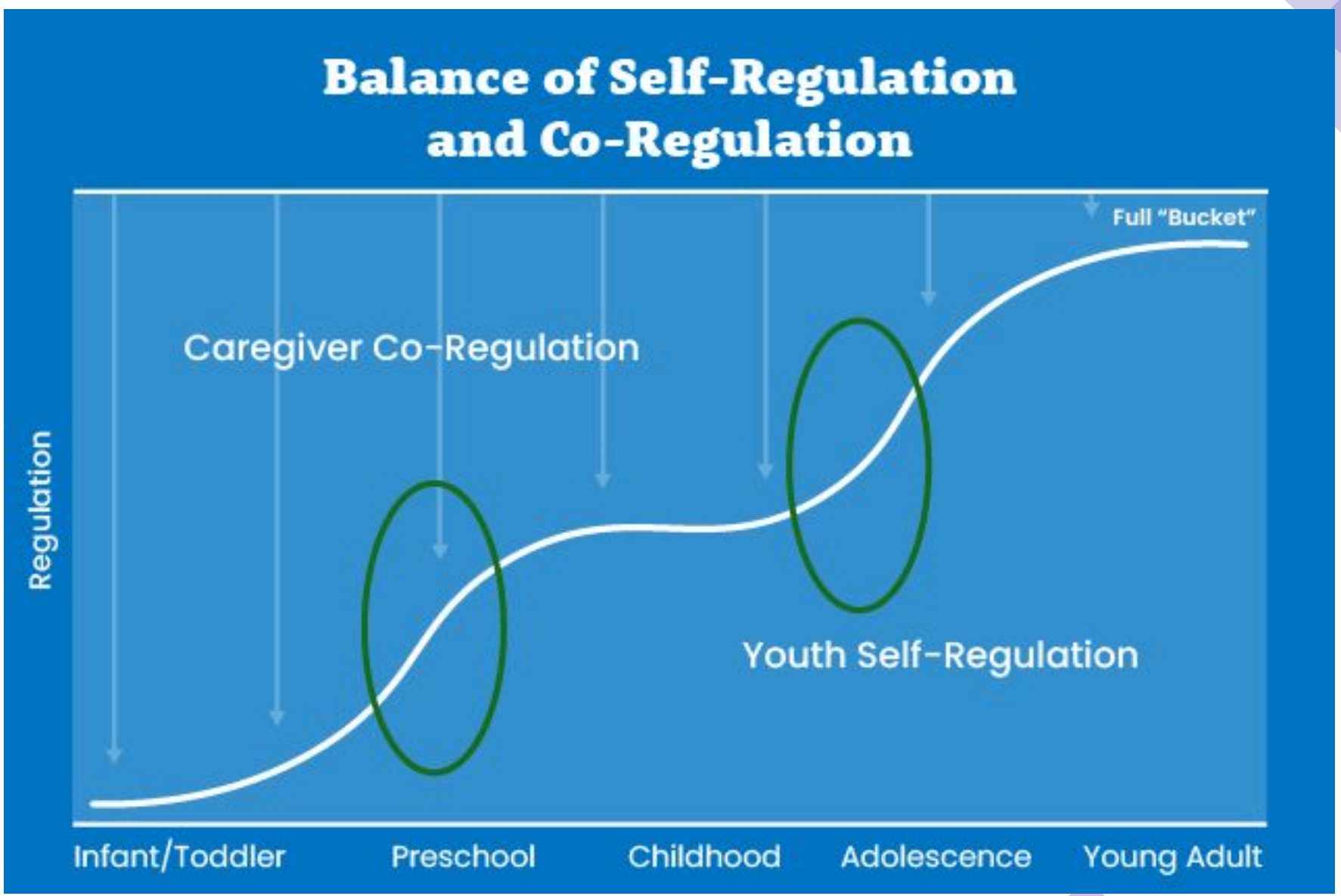
- La co-regulación es fundamental porque enseña a las personas—especialmente a niños y adolescentes—a regular sus propias emociones (autorregulación). En cuanto al desarrollo, los niños y adolescentes a menudo no pueden gestionar sus emociones de forma constante por sí mismos porque su cerebro aún está madurando.

- Piénsalo como aprender a montar en bici:
- ***Observa:*** Observa a otros montar en bici. ***Practicad juntos***: Montad con ruedas y apoyo. ***Independencia:*** Eventualmente monta por tu cuenta.

Developmental considerations
(Consideraciones del Desarrollo)

- The ability to self-regulate develops over time and with practice. While people rely less on others for emotional regulation as they age, key developmental milestones can significantly improve their ability to self-regulate.
- However, factors like sensory needs, medical conditions, mental health, or developmental diagnoses may impact how well a child can self-regulate.

- La capacidad de autorregularse se desarrolla con el tiempo y con la práctica. Aunque las personas dependen menos de otros para la regulación emocional a medida que envejecen, hitos clave del desarrollo pueden mejorar significativamente su capacidad de autorregulación.
Sin embargo, factores como las necesidades sensoriales, condiciones médicas, salud mental o diagnósticos del desarrollo pueden influir en la capacidad de autorregulación de un niño.


Balance of Self-Regulation and Co-Regulation
Full "Bucket"
Caregiver Co-Regulation
Youth Self-Regulation
Regulation
Infant/Toddler
Preschool
Childhood
Adolescence
Young Adult

Examples of co-regulation across ages
(Ejemplos de co-regulación a lo largo de las edades)

BUILD WARM, SUPPORTIVE RELATIONSHIPS
(CONSTRUYE RELACIONES CALIDAS Y DE APOYO)

RECOMMENDED APPROACH
BUILD WARM, SUPPORTIVE RELATIONSHIPS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Reading together to focus on something calming.
- Drawing, building, or coloring to engage hands and minds.
- Playing simple games like puzzles or board games to foster connection.

TEENAGERS

- Engage in shared interests (e.g., watching a favorite show, going for a walk, or playing a game they enjoy).
- Ask open-ended questions about their day or interests without pressure.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

The goal across ages is to create trust and connection through shared experiences. Activities will shift to reflect the individual's developmental stage and interests.

CONSTRUYE RELACIONES CÁLIDAS Y DE APOYO

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Leyendo juntos para centrarse en algo calmante.
- Dibujar, construir o colorear para involucrar manos y mentes.
- Jugar a juegos sencillos como puzles o juegos de mesa para fomentar la conexión.

TEENAGERS

- Participa en intereses comunes (por ejemplo, ver un programa favorito, salir a pasear o jugar a un juego que les guste).
- Haz preguntas abiertas sobre su día o intereses sin presiones.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

El objetivo a través de las edades es crear confianza y conexión a través de experiencias compartidas. Las actividades se adaptarán para reflejar la etapa de desarrollo e intereses del individuo.

PROVIDE STRUCTURE AND CONSISTENT EXPECTATIONS

(PROPORCIONA ESTRUCTURA Y EXPECTATIVAS COHERENTES)

RECOMMENDED APPROACH

PROVIDE STRUCTURE AND CONSISTENT EXPECTATIONS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Establish predictable schedules (e.g., bedtime routines, homework time).
- Use visual schedules or timers to support transitions.

TEENAGERS

- Discuss expectations collaboratively (e.g., curfews, screen time limits).
- Allow flexibility and autonomy while setting clear, consistent boundaries.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Both age groups benefit from structure, but teenagers are more involved in the decision-making process to encourage independence.

PROPORCIONA ESTRUCTURA Y EXPECTATIVAS COHERENTES

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Establece horarios predecibles (por ejemplo, rutinas antes de dormir, hora de los deberes).
- Utiliza horarios visuales o temporizadores para apoyar las transiciones.

TEENAGERS

- Hablad de las expectativas de forma colaborativa (por ejemplo, toques de queda, límites de tiempo frente a pantalla).
- Permite flexibilidad y autonomía mientras estableces límites claros y consistentes.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Ambos grupos de edad se benefician de la estructura, pero los adolescentes participan más en el proceso de toma de decisiones para fomentar la independencia.

ACTIVE LISTENING AND VALIDATION
(ESCUCHA ACTIVA Y VALIDACION)

RECOMMENDED APPROACH

ACTIVE LISTENING AND VALIDATION

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Name emotions and validate experiences (e.g., “It's okay to feel sad when your toy breaks”).
- Use simple language to reflect feelings.

TEENAGERS

- Validate emotions without judgment (e.g., “I understand why that would feel frustrating”).
- Normalize emotional experiences without trying to fix them.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Both groups benefit from emotional validation, but teens may need more space and less immediate problem-solving.

ESCUCHA ACTIVA Y VALIDACIÓN

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Nombra emociones y valida experiencias (por ejemplo, "Está bien sentirse triste cuando se rompe tu juguete").
- Utiliza un lenguaje sencillo para reflejar tus sentimientos.

TEENAGERS

- Valida las emociones sin juzgar (por ejemplo, "Entiendo por qué eso podría resultar frustrante").
- Normaliza las experiencias emocionales sin intentar arreglarlas.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Ambos grupos se benefician de la validación emocional, pero los adolescentes pueden necesitar más espacio y menos resolución inmediata de problemas.

HELP SOLVE COMPLEX PROBLEMS
(AYUDA A RESOLVER PROBLEMAS COMPLEJOS)

RECOMMENDED APPROACH

HELP SOLVE COMPLEX PROBLEMS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Offer support during friendship conflicts or homework struggles.
- Use calm, supportive language to guide problem-solving.

TEENAGERS

- Help navigate peer relationships, academic stress, or future planning.
- Ask reflective questions (e.g., “What do you think would help in this situation?”).

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

The approach shifts from direct guidance to collaborative problem-solving as children grow older.

AYUDA A RESOLVER PROBLEMAS COMPLEJOS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Ofrece apoyo durante conflictos de amistad o dificultades con los deberes.
- Utiliza un lenguaje calmado y de apoyo para guiar la resolución de problemas.

TEENAGERS

- Ayuda a gestionar las relaciones con los iguales, el estrés académico o la planificación futura.
- Haz preguntas reflexivas (por ejemplo, "¿Qué crees que ayudaría en esta situación?").

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

El enfoque pasa de la orientación directa a la resolución colaborativa de problemas a medida que los niños crecen.

PROMPT COPING SKILLS & PRACTICE TOGETHER

(PROMUEVE DESTREZAS DE ESTRATEGIAS & PRACTICA JUNTOS)

RECOMMENDED APPROACH

PROMPT COPING SKILLS & PRACTICE TOGETHER

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Practice deep breathing, stretching, or sensory activities together.
- Use playful language (e.g., “Let's be like balloons and take big, slow breaths”).

TEENAGERS

- Create a coping plan together for managing intense emotions.
- Offer options for them to practice independently, like breathing exercises, journaling, or listening to music.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Younger children often need more hands-on support and playful modeling, while teenagers benefit from collaborative planning and greater independence.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO RÁPIDAS Y PRÁCTICA JUNTOS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Practica la respiración profunda, los estiramientos o actividades sensoriales juntos.
- Usa un lenguaje juguetón (por ejemplo, "Seamos como globos y respiremos despacio y profundamente").

TEENAGERS

- Elaborad juntos un plan de afrontamiento para gestionar emociones intensas.
- Ofréceles opciones para practicar de forma independiente, como ejercicios de respiración, escribir en un diario o escuchar música.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Los niños más pequeños suelen necesitar más apoyo práctico y modelaje lúdico, mientras que los adolescentes se benefician de la planificación colaborativa y una mayor independencia.

OFFER SPACE VS. CO-REGULATION OPTIONS
(OFRECE ESPACIO VS. OPCIONES DE CO-REGULACION)

RECOMMENDED APPROACH

OFFER SPACE VS. CO-REGULATION OPTIONS

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Encourage cuddling or quiet time together.
- Provide calming sensory tools (e.g., weighted blankets or fidget toys).

TEENAGERS

- Ask if they want help or time alone.
- Respect their choice and check in later.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Both age groups benefit from knowing they can choose connection or space, but teenagers need more autonomy in deciding what helps them feel regulated.

OPCIONES DE OFERTA DE ESPACIO FRENTE A CO-REGULACIÓN

ELEMENTARY-AGED CHILDREN

- Fomentad los abrazos o el tiempo de tranquilidad juntos.
- Proporciona herramientas sensoriales calmantes (por ejemplo, mantas con peso o juguetes antiestrés).

TEENAGERS

- Pregunta si quieren ayuda o tiempo a solas.
- Respeta su decisión y revísalo más tarde.

CONSIDERATIONS ACROSS AGES

Ambos grupos de edad se benefician de saber que pueden elegir la conexión o el espacio, pero los adolescentes necesitan más autonomía para decidir qué les ayuda a sentirse regulados.

How to co-regulate
(Cómo co-regular)

- Remember, your child's reactions are **not** a reflection of your parenting. They are a human just like you are, with feelings that are real and valid. Your role isn't to change their reaction, but rather to *help them through their feelings.* Regulating your own emotions first is vital in helping this process.
- Having a few affirmations that you can repeat to yourself to calm your body when your child is experiencing strong emotions will help you in the co-regulation process.

- Recuerda, las reacciones de tu hijo no reflejan tu forma de criar. Es un ser humano igual que tú, con sentimientos reales y válidos. Tu papel no es cambiar su reacción, sino ayudarle a superar sus sentimientos. Regular primero tus propias emociones es vital para ayudar en este proceso.
  Tener algunas afirmaciones que puedas repetirte para calmar tu cuerpo cuando tu hijo esté experimentando emociones intensas te ayudará en el proceso de co-regulación.

When to use co-regulation
(Cuándo usar la coregulación)

Co-regulation isn't just for moments of emotional distress—it can be used anytime! Positive connections during games and activities also build regulation skills.

Signs a child may need co-regulation:

- Emotions escalate quickly (0-100).
- Anxiety, irritability, or fatigue.
- Crying, yelling, or aggression.
- Withdrawal or being unusually quiet.
- Risky behaviors (e.g., self-harm or substance use).
- During major life transitions (e.g., new school, family changes, or breakups), children may need additional co-regulation support—even if they usually self-regulate.

La coregulación no es solo para momentos de angustia emocional: ¡puede usarse en cualquier momento! Las conexiones positivas durante los partidos y actividades también desarrollan habilidades de regulación.

Señales de que un niño puede necesitar coautorregulación:

*Las emociones escalan rápidamente (0-100).
*Ansiedad, irritabilidad o fatiga.
*Llorar, gritar o agredir.
*Abstinencia o estar inusualmente callado.
*Conductas de riesgo (*por ejemplo, autolesiones o consumo de sustancias).*
*Durante grandes transiciones vitales (por ejemplo, nuevo colegio, cambios familiares o rupturas), los niños pueden necesitar una co-regulación adicional





Hi Sam, pareces que estas ansiosa



Eso debe sentirse dificil



Step one: Regulate your emotions first.
(PASO #1: Primero regula tus emociones.)

- You can't co-regulate if you're dysregulated. As the adult, practice managing your emotions safely (e.g., deep breathing, taking breaks).
- If needed, step away to briefly calm yourself before returning to help the child.

- No puedes co-regular si estás desregulado. Como adulto, practica gestionar tus emociones de forma segura (por ejemplo, respiración profunda, descansos).
  Si es necesario, aléjate para calmarte un momento antes de volver a ayudar al niño.

Step two: Approach the child calmly. Take deep breaths and keep yourself regulated.

(PASO #2: Acércate al niño con calma. Respira hondo y mantente regular.)

- Speak in a calm, soothing tone of voice.
- Maintain calm body language (e.g., relaxed posture).
- Use clear, direct, and compassionate language.

- Habla con un tono calmado y tranquilizador.
- Mantén un lenguaje corporal calmado (por ejemplo, postura relajada).
- Utiliza un lenguaje claro, directo y compasivo.

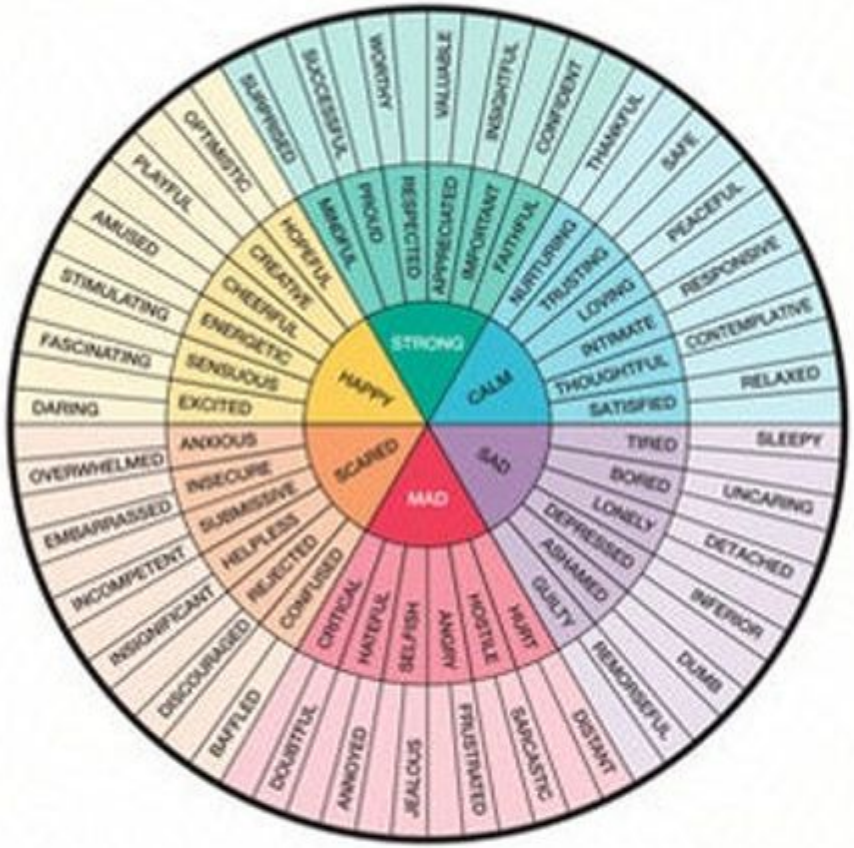
Step three: Help the child identify and **label their emotions**

*(**PASO #3:** Ayuda al niño a identificar y etiquetar sus emociones)*

- Example:
  - “Hi, Sam. It looks like you’re pretty anxious right now.”

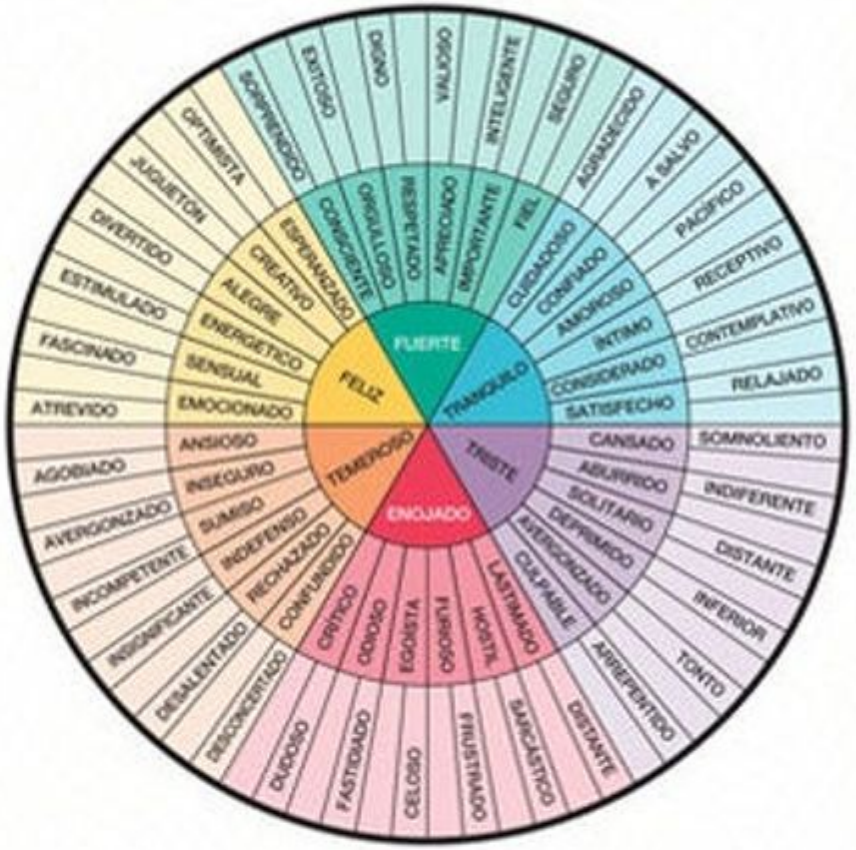
- Ejemplo:
  - "Hola, Sam. Parece que estás bastante ansioso ahora mismo."

FEELINGS



Your feelings are valid. You have a right to feel them. Let them come as they are, as they will soon pass.

EMOCIONES



Tus sentimientos son válidos. Tienes derecho a sentirlos. Que vengan como están, ya que pronto pasarán.

Step four: Help the child practice coping strategies with you.

(PASO #4: Ayuda al niño a practicar estrategias de afrontamiento contigo.)

- Examples: “Let’s do three deep breaths together.” “Can you list five things you can see right now?”
- Remember: The child may not be able to identify a coping strategy they would like to use in the moment. The younger or less mature the child and the bigger their emotions, the harder it will be for them to identify a coping strategy. Instead, offer them the choice between 2-3 coping skills they have found helpful in the past or you think might be helpful.

- Ejemplos: "Hagamos tres respiraciones profundas juntos." "¿Puedes enumerar cinco cosas que puedes ver ahora mismo?"
  Recuerda: Puede que el niño no sea capaz de identificar una estrategia de afrontamiento que le gustaría usar en ese momento. Cuanto más joven o menos maduro sea el niño y cuanto más intensas sean sus emociones, más difícil le resultará encontrar una estrategia de afrontamiento. En su lugar, ofrécele la opción entre 2 o 3 habilidades de afrontamiento que le hayan resultado útiles en el pasado o que creas que podrían serlo.

Step five: Continue to monitor yourself for signs of emotional or behavioral dysregulation (e.g., becoming frustrated, anxious, or angry, clenched fists, increased heart rate or breathing).

(PASO #5: Sigue vigilándote en busca de signos de desregulación emocional o conductual (*por ejemplo, frustración, ansiedad o enfado, puños apretados, aumento de la frecuencia cardíaca o de la respiración*).)

- If you notice yourself becoming dysregulated, it's okay to take a break from the situation to regulate yourself. This might include asking another adult to step in and help while you go in another room to practice additional calming strategies. You can return once you are calm.
- Continue to practice your regulation skills even when you are not feeling stressed nor in crisis. This might look like incorporating practices like deep breathing or other mindfulness techniques into your daily routine. Developing these healthy habits on your own will help you best support your child when co-regulation is needed.

- Si notas que te estás desregulando, está bien tomarte un descanso de la situación para controlarte. Esto puede incluir pedir a otro adulto que intervenga y te ayude mientras tú vas a otra habitación a practicar estrategias adicionales de calma. Puedes volver cuando estés tranquilo. Sigue practicando tus habilidades de regulación incluso cuando no te sientas estresado ni en crisis. Esto podría significar incorporar prácticas como la respiración profunda u otras técnicas de mindfulness en tu rutina diaria. Desarrollar estos hábitos saludables por tu cuenta te ayudará a apoyar mejor a tu hijo cuando sea necesaria la co-regulación.

Key co-regulation tips:
(Consejos clave para la co-regulación)

- Instead of the common phrase, “Go to your room until you calm down,” co-regulation requires you to stay with the child and practice coping strategies with them. Remember, this works best if you are able to remain calm. But even if you aren’t, practicing healthy coping strategies alongside the young person can help both of you become more regulated together.

- En lugar de la frase habitual "Vete a tu habitación hasta que te calmes", la co-regulación requiere que te quedes con el niño y practiques estrategias de afrontamiento con él. Recuerda, esto funciona mejor si eres capaz de mantener la calma. Pero incluso si no lo estés, practicar estrategias de afrontamiento saludables junto al joven puede ayudaros a que ambos os regularéis más juntos.

Key co-regulation tips:
(Consejos clave para la co-regulación)

- **Minimize talking:** Avoid logical discussions (e.g., “It’s not a big deal”) until emotions are regulated.
- **Use calm body language:** Maintain a relaxed posture and soothing tone.
- **Help identify emotions:** Label their feelings (e.g., “You seem anxious. Is that right?”).
- **Model regulation:** Practice coping strategies with the child to show them how it’s done. Describe what you’re doing by saying something like, “I’m feeling upset. I’m going to take some deep breaths to calm my body down.”
- **Offer coping options:** Ask “Can I try to help?’ If they agree, suggest 1-3 strategies they’ve used before or ones you think might help.

- **Minimiza las conversaciones**: Evita las discusiones lógicas (por ejemplo, "No es gran cosa") hasta que las emociones estén reguladas.
  Utiliza un lenguaje corporal tranquilo: mantén una postura relajada y un tono tranquilizador.
  Ayuda a identificar emociones: Etiqueta sus sentimientos (por ejemplo, "Pareces ansioso. ¿Es cierto?").
  Regulación de modelo: Practica estrategias de afrontamiento con el niño para mostrarle cómo se hace. Describe lo que haces diciendo algo como: "Me siento mal. Voy a respirar hondo para calmar mi cuerpo."
  Ofrece opciones para sobrellevarlo: Pregunta "¿Puedo intentar ayudar?" Si están de acuerdo, sugiere 1-3 estrategias que hayan usado antes o algunas que creas que podrían ayudar.

Chill breaks are one way of practicing healthy coping skills.
(Los descansos para relajarse son una forma de practicar habilidades de afrontamiento saludables.)

- Co-regulation is about staying present and connected, even in emotionally challenging moments. It's not about “fixing” emotions but rather helping young people navigate them with support, practice, and care. Over time, these skills will empower them to self-regulate and thrive independently.

- La correregulación consiste en mantenerse presente y conectado, incluso en momentos emocionalmente difíciles. No se trata de "arreglar" emociones, sino de ayudar a los jóvenes a orientarlas con apoyo, práctica y cuidado. Con el tiempo, estas habilidades les permitirán autorregularse y prosperar de forma independiente.

ninoszen


Recupera la calma
con tu respiración
Inhala, desliza hacia abajo
Exhala, desliza hacia arriba
Inhala, desliza hacia abajo
Exhala, desliza hacia arriba
Inhala
Exhala
Inhala
Exhala
Inhala
¿Cómo te sientes ahora?
¿Estás en calma o prefieres tomar otras 5 respiraciones?
niños zen
Mindfulness para niños


Técnicas de calma
Respire hondo
Pedir un abrazo
Colorear o dibujo
Escuchar música
10


COLORFUL DESIGN TO KEEP KIDS ENGAGED
DE QUÉ COLOR ESTÁS?
AZUL
VERDE
AMARILLO
ROJO


Estrategias de autorregulación
EMOCIONAL
Domina tus emociones sin que ellas te dominen a ti
1. OBSERVA TUS EMOCIONES
2. REGULA TUS PENSAMIENTOS
3. RESPIRA Y CALMA TU CUERPO
4. CANALIZA DE FORMA POSITIVA
5. CREA RUTINAS EMOCIONALES SALUDABLES
6. PRACTICA LA AUTOACEPTACIÓN
CONSEJO FINAL:


LOTE DE
autorregulación.
¿CÓMO TE SIENTES?
ME SIENTO...
ZONA AMARILLA
ZONA AZUL
ZONA VERDE
ZONA ROJA
¿EN QUÉ ZONA TE ENCUENTRAS?
PBM