

La autorregulación se construye desde los primeros años

Posted on 1 de octubre de 2026 by José Jesús Flores Castro



Por: José Jesús Flores Castro

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – Un niño de dos años llora porque otro tomó su juguete. Una niña de cinco se enfada al perder un juego. Un bebé se inquieta al entrar en una habitación llena de ruido. En cada situación, madres y padres pueden preguntarse qué necesita su hijo para recuperar la calma. Esa pregunta abre una forma de acompañar la infancia que puede transformar la vida familiar y facilitar, con el tiempo, la convivencia y el aprendizaje.

Stuart Shanker, a quien conocí en la Ciudad de México en una cena después de su conferencia, propone observar la autorregulación a través de cinco dimensiones relacionadas entre sí: la biológica, la emocional, la cognitiva, la social y la prosocial o moral. Cada una permite reconocer situaciones que generan estrés y consumen energía. Durante los primeros seis años, niñas y niños aprenden gradualmente a recuperarse de esas situaciones con la ayuda de adultos que los conocen, responden a sus señales y les ofrecen seguridad. La capacidad de esperar, expresar lo que sienten o resolver un desacuerdo se construye poco a poco en esas experiencias cotidianas.

La dimensión biológica se refiere a lo que ocurre en el cuerpo. El hambre, el sueño, una molestia física, la falta de movimiento o un ambiente con demasiado ruido pueden hacer que una demanda pequeña resulte difícil de soportar. Durante los primeros tres años, trabajar esta dimensión significa atender las señales del bebé, procurar descanso, alimentación y movimiento, y bajar la intensidad del entorno cuando muestra cansancio o saturación. Entre los tres y los seis años sigue siendo esencial proteger el sueño, permitir el juego activo y ofrecer pausas después de momentos exigentes. Antes de atribuir una reacción al carácter del niño, vale la pena mirar cómo ha transcurrido su día.

La dimensión emocional abarca la experiencia de sentir miedo, alegría, tristeza, enojo o frustración y, gradualmente, comprender esos estados. Un bebé necesita que alguien acuda y lo consuele; un niño pequeño puede necesitar cercanía cuando una emoción lo desborda. Más adelante, las palabras empiezan a ayudar: «Estás enojado porque querías seguir jugando». Entre los tres y los seis años podemos conversar sobre lo ocurrido, pensar juntos qué hacer la próxima vez y ensayar formas sencillas de pedir ayuda. Cuando la emoción es muy intensa, la explicación puede esperar unos minutos. La presencia tranquila del adulto prepara el momento en que el niño podrá escucharla.

La dimensión cognitiva comprende el esfuerzo de prestar atención, entender información nueva, recordar y resolver problemas. Para un bebé, buscar un objeto que acaba de desaparecer de su vista puede ser un desafío interesante. Para un niño de dos años, lo puede ser encajar una pieza; para uno de cinco, recordar las reglas de un juego y adaptarse cuando cambian. Podemos fortalecer esta dimensión jugando a esconder objetos, construir, clasificar, inventar historias y seguir instrucciones acordes con la edad. Conviene observar cuándo el reto despierta curiosidad y cuándo empieza a agotar. En ese momento, una pista, una pausa o una tarea más sencilla ayudan a que el niño pueda volver a intentarlo. El juego ofrece oportunidades valiosas para practicar la atención y otras capacidades que sostienen el aprendizaje. La autorregulación se construye...

La dimensión social aparece en el encuentro con otras personas. Reconocer gestos, participar en un juego, acercarse a alguien desconocido o esperar un turno también exige energía. En los primeros años se trabaja cuando el adulto responde a una mirada o un balbuceo, canta con el bebé, imita sus gestos y acompaña sus primeros encuentros con otros niños. Hacia los dos años es frecuente que jueguen uno al lado del otro sin organizar todavía un juego compartido. Entre los tres y los seis años pueden practicar turnos, juegos de representación y acuerdos sencillos, con ayuda para resolver los conflictos. La convivencia se aprende participando en ella muchas veces, en un ambiente donde el niño se siente seguro.

La dimensión prosocial o moral se relaciona con percibir las necesidades y emociones de los demás y

responder a ellas. Shanker señala que el malestar de otra persona también puede afectar a un niño y generarle estrés. Esta dimensión comienza a cultivarse cuando cuidamos con delicadeza a un bebé y mostramos, con nuestras acciones, cómo se atiende a alguien. Con los niños pequeños podemos decir: «Tu compañero se cayó; voy a ver cómo está». En la etapa preescolar podemos invitarlos a ayudar, cooperar y pensar cómo reparar un daño, respetando su edad y su estado emocional. Un niño de dos años que aún no comparte con facilidad está aprendiendo; acompañarlo con calma le ofrece mejores oportunidades de comprender al otro.

Las cinco dimensiones suelen aparecer juntas. Pensemos en una niña de cuatro años que, al final de una jornada ruidosa, empuja a otro niño para recuperar una pelota. Puede estar cansada, sentirse frustrada, tener dificultad para pensar qué hacer, necesitar ayuda para resolver el encuentro y todavía estar aprendiendo a considerar cómo se siente su compañero. Un adulto puede acercarse, detener el empujón, llevarla a un lugar más tranquilo y ayudarla a recuperar la calma. Después podrá escuchar a ambos niños, poner palabras a lo ocurrido y acompañarlos a buscar una solución. En una sola situación se cuida el cuerpo, se atiende la emoción y se enseña a convivir.

Para las familias, esta perspectiva ofrece una tarea concreta: observar al niño y también las condiciones en que le pedimos que responda. A veces será necesario darle tiempo; otras, reducir el ruido, anticipar un cambio de actividad o sentarnos a jugar con él. La respuesta del adulto tampoco tiene que ser perfecta. Si perdemos la paciencia, podemos recuperar la calma y reparar el momento: «Te hablé muy fuerte. Voy a intentarlo de otra manera». Así mostramos una forma real de afrontar el estrés. En la escuela y en casa, los vínculos constantes y sensibles ayudan a que niñas y niños vayan adquiriendo recursos propios para regularse.

Cuidar la autorregulación de los cero a los seis años requiere tiempo, presencia y oportunidades diarias de práctica. Su valor se ve en cosas pequeñas: un bebé que encuentra consuelo, un niño que vuelve a intentar una tarea difícil, una niña que logra pedir ayuda o dos compañeros que empiezan a resolver un desacuerdo. Ninguno llega a los seis años con todas estas capacidades terminadas. Lo que sí puede llevar consigo es la experiencia de haber sido acompañado mientras aprendía a comprender su cuerpo, sus emociones y a las personas que lo rodean. La autorregulación se construye...

Bibliografía recomendada

Calma, atención y aprendizaje: estrategias para la autorregulación en el aula, Stuart Shanker, Cerebrum Ediciones.

El cerebro del niño explicado a los padres, Álvaro Bilbao, Plataforma Editorial.