

Emotion Coaching in **Hot** Moments

Co-Regulate with the 3 Cs

1

Center yourself

First, take a moment to self-regulate, before co-regulating.

Examples:

Take three slow deep breaths.

Close your eyes and count to three.

Give yourself a pep talk:
"I've got this. I've got this."



2

Connect

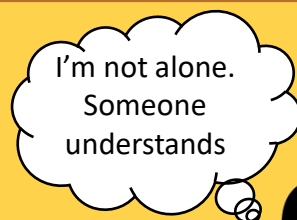
Let them know you are in this together. Use physical proximity or narration.

Examples:

Sit close by.

Kneel down (get on child's level).
"It looks like you're feeling sad. I understand."

Make eye contact.
"I see you might need help. I've got you."



3

Create Space or a Break

Help them take a pause between having a feeling and reacting to that feeling.

Examples:

"Let's take three slow breaths together."

"Let's go walk over there."

"Let's sit here and we can read a book together."



Later...

Collaborate & **P**roblem **S**olve

Let's keep practicing coping skills in **cool** moments!

My _____ can help me. I also know ways to help myself.



Entrenando emociones en momentos de **alteración**

Co-regulación con las 3 Cs

1

Céntrese

Primero, tómese un momento para autoregularse, antes de coregular.

Ejemplos:

Respire despacio y profundamente tres veces.

Cierre sus ojos y cuente hasta tres.

Anímese a sí mismo:
"Yo puedo hacer esto.
Yo puedo hacer esto".

Esta persona es calma y me puede ayudar.



2

Conecte

Hágales saber que están juntos en esto. Use la proximidad física o la narración.

Ejemplos:

Siéntese cerca.

Arrodíllese (al nivel del niño/a).
"Parece que te sientes triste. Te entiendo".

Conecte su mirada con el niño/a.
"Veo que puedes necesitar ayuda. Estoy aquí contigo".

No estoy solo. Alguien me entiende.



3

Cree Espacio o un Descanso

Ayúdelos a hacer una pausa entre tener un sentimiento y reaccionar a ese sentimiento.

Ejemplos:

"Vamos a respirar despacio tres veces juntos".

"Vamos a caminar juntos hacia allá".

"Vamos a sentarnos aquí y leer un libro juntos".

Puedo pedir ayuda cuando estoy molesto.



Después...

Colabore y Resuelva el Problema

Vamos a seguir practicando estrategias de afrontamiento en momentos de **tranquilidad**.

Mi ___ me puede ayudar. Yo también conozco maneras para ayudar a mí misma.

