

GESTIONAR LAS EMOCIONES DE UN NIÑO HIPERSENSIBLE

RITUALES, HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN, ACOMPAÑAMIENTO DIARIO

Para padres, abuelos y cuidadores de niños hipersensibles

Comprende la hipersensibilidad y adquiere herramientas concretas para acompañar a tu hijo día a día

Duración : 1 a 2 horas	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 18 lecciones	Público : Padres, abuelos, cuidadores familiares
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación te permite comprender qué es realmente la hipersensibilidad: no es una fragilidad, sino un funcionamiento más intenso donde todo está amplificado. Descubrirás las tres formas de hipersensibilidad (emocional, sensorial, relacional) y aprenderás a identificar los signos característicos en tu hijo. Dominarás técnicas de regulación simples y efectivas como la respiración cuadrada, el termómetro de las emociones y las técnicas de anclaje. Te llevarás herramientas concretas aplicables desde esta noche: rituales, estrategias de prevención y técnicas para ayudar a tu hijo a expresar sus necesidades.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender la hipersensibilidad	3 lecciones
MODULE 2	Identificar los desencadenantes y prevenir los desbordamientos	5 lecciones
MODULE 3	Ayudar al niño a regularse: herramientas simples	5 lecciones
MODULE 4	Acompañar en el día a día y reforzar la autoestima	4 lecciones
MODULE 5	Las aplicaciones DYNSEO para acompañar a un niño hipersensible	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender la hipersensibilidad como un funcionamiento más intenso, no una fragilidad
- Distinguir las tres formas de hipersensibilidad: emocional, sensorial y relacional
- Identificar los desencadenantes de las tormentas emocionales y utilizar la herramienta de las 3 columnas
- Preparar las transiciones, instalar rutinas visuales y crear un rincón tranquilo
- Practicar la respiración cuadrada y utilizar el termómetro de las emociones
- Aplicar las técnicas de anclaje y dominar el guion DETENER - NOMBRAR - PROPONER
- Implementar el ritual de la noche con las 3 preguntas
- Enseñar al niño a expresar sus necesidades con frases clave y tarjetas
- Valorar de manera efectiva con valoración descriptiva y medida
- Coordinar con la escuela compartiendo desencadenantes, herramientas y signos precursores

Información general

Duración	1 a 2 horas de formación distribuidas en 5 módulos progresivos
Público objetivo	Padres, abuelos, cuidadores familiares y personas cercanas a niños hipersensibles
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto

Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - ¿Qué es la hipersensibilidad?

- Un funcionamiento más intenso, no una fragilidad ni un capricho
- Todo está amplificado como un botón de volumen ajustado en 9-10
- El niño no elige estas reacciones, su sistema nervioso funciona como un radar
- Rol del adulto: comprender, aceptar y acompañar con benevolencia

Lección 2 - Las tres formas de hipersensibilidad

- Hipersensibilidad emocional: emociones intensas y rápidas
- Hipersensibilidad sensorial: ruidos, luces, texturas amplificados
- Hipersensibilidad relacional: percepción aguda de tensiones y matices
- Estas formas a menudo se combinan en un mismo niño

Lección 3 - Las señales a identificar

- Lágrimas fáciles, irritabilidad creciente, enfados explosivos
- Necesidad de soledad para recargar las pilas
- Miedo a los cambios y a lo imprevisto
- Empatía muy marcada hacia los demás
- Entender estos signos: un niño abrumado, no difícil

Lección 1 - ¿Por qué identificar los desencadenantes?

- Prevenir una crisis es mejor que gestionarla una vez instalada
- Desencadenantes frecuentes: ruido, hambre, fatiga
- Transiciones, imprevistos y frustraciones generan ansiedad
- Actuar de antemano ajustando el entorno

Lección 2 - La herramienta de las 3 columnas

- Columna 1: Desencadenante (¿qué encendió la mecha?)
- Columna 2: Reacción (¿cómo reaccionó el niño?)
- Columna 3: Necesidad (¿qué necesidad no fue satisfecha?)
- Permite entender que el niño está abrumado, no en oposición
- Ejemplos: mañanas complicadas, tareas, situaciones sociales

Lección 3 - Estrategias de prevención concretas - Las transiciones

- Temporizador visual: el niño ve pasar el tiempo
- Canción de transición para hacer los cambios predecibles
- Anuncio en 3 tiempos: 10 min, 5 min, es el momento

Lección 4 - Estrategias de prevención concretas - Las rutinas visuales

- Planificación con pictogramas para dar estructura
- Lista de verificación ilustrada para seguir el progreso
- Tarjeta joker pausa para dar control al niño

Lección 5 - Estrategias de prevención concretas - El rincón tranquilo

- Un refugio para recargar energías, no un castigo
- Decoración: cojines suaves, luz suave, objetos sensoriales
- Caja de emociones con pelota antiestrés y tarjetas
- Mensaje claro: puedes venir aquí cuando sea demasiado difícil

Lección 1 - Por qué el niño no puede calmarse solo

- Cerebro en construcción: zonas de regulación aún no maduras
- Sin freno interior cuando la emoción desborda
- Inmadurez neurológica, no falta de voluntad

- Rol del adulto: transmitir herramientas por ejemplo y repetición

Lección 2 - La respiración cuadrada

- Herramienta más eficaz para calmar el sistema nervioso
- Cuadrado de 4 tiempos: inhalar, retener, exhalar, retener
- Practicar cuando todo va bien para que sea familiar
- Con el niño: trazar en el aire, dibujar en su espalda

Lección 3 - El termómetro de las emociones

- Verde (tranquilo), Amarillo (tenso), Naranja (subiendo), Rojo (explosión)
- Pregunta regular: ¿A qué color estás ahora?
- Construir el termómetro juntos y usarlo a diario
- Permite intervenir en naranja antes de llegar al rojo

Lección 4 - Las técnicas de anclaje

- Técnica de los 5 sentidos: ver, escuchar, tocar, oler, saborear
- La mariposa: golpecitos alternos en el pecho
- La pelota antiestrés: apretar y soltar
- Técnicas para traer al niño aquí y ahora

Lección 5 - El guion STOP - NOMBRAR - PROPONER

- Parar y asegurar: detenemos, estás a salvo
- Nombrar la emoción: estás enojado/triste, es normal
- Respirar juntos y proponer opciones
- Esperar: cuando estés listo, hablamos
- Frases que ayudan vs. frases a evitar

MODULE 4

Acompañar en el día a día y reforzar la autoestima

4 lecciones

Lección 1 - El ritual de la noche - Las 3 preguntas

- ¿Qué fue difícil hoy? (validar sin minimizar)
- ¿Qué te hizo sentir orgulloso? (anclar los logros)
- ¿De qué necesitas ahora? (abrazo, historia, silencio)
- Liberar tensiones y reforzar la autoestima

Lección 2 - Aprender a expresar sus necesidades

- Frases clave: Necesito calma, es demasiado fuerte, no estoy listo
- Tarjetas "Necesito..." con pictogramas
- El niño muestra la tarjeta cuando las palabras no vienen
- Expresar antes de que la tormenta explote

Lección 3 - La valoración efectiva

- Valoración descriptiva y medida, no excesiva
- Observar, reconocer el esfuerzo y el progreso
- Ejemplos: lograste ordenar, usaste tu respiración, pediste un descanso
- Ayuda al niño a desarrollar confianza

Lección 4 - Coordinación con la escuela

- Compartir desencadenantes, herramientas y señales de advertencia
- Solicitudes concretas: pausas, lugar tranquilo, cambios anunciados
- Frase clave: mi hijo es hipersensible, no caprichoso
- Crear una red de apoyo: docente, AESH, psicólogo

MODULE 5

Las aplicaciones DYNSEO para acompañar a un niño hipersensible

1 lección

Lección 1 - COCO PIENSA y COCO SE MUEVE

- Juegos lúdicos adaptados con instrucciones claras y pictogramas
- Pausas deportivas cada 15 minutos para liberar tensión
- Marco predecible que tranquiliza y reduce la ansiedad
- Niveles modulables para evitar frustración

- Fomenta autonomía, regulación emocional y confianza

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible desde computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Herramientas concretas descargables y aplicables desde esta noche
- Acceso a la aplicación COCO PIENSA & COCO SE MUEVE como complemento
- Soporte pedagógico disponible durante toda la formación

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Última actualización : Mayo 2026