

AUTORREGULACIÓN
EMPIEZA CONMIGO

SALUDOS A TODOS. UN PLACER CONOCERLOS

Maria Huerta, LEP

Coordinación de Salud Mental de WACSEP



Vivian Rodriguez-Eads, Ed.D

Leader del Programa de WACSEP



Edgar Orozco

Interno de Psicología de WACSEP



ETIQUETA DE ZOOM

Todos los micrófonos participantes son silenciados por los presentadores.



Si tiene alguna pregunta para el presentador, por favor escribala en el cuadro de chat. Responderemos preguntas a través de correspondencia de email después de la presentación

La cámara es apagada por el presentador durante esta presentación esta tarde.



shutterstock.com • 1451901140

****Por favor tome en cuenta que esta discusión está siendo grabada. La fecha de carga y el recurso compartido debe determinarse.**

WACSEP

WACSEP es su Agencia de Planificación Local Educación Especial que trabaja en conjunto con su distrito escolar para proporcionar una serie continua de servicios y ubicaciones, educación para el personal y los padres, colaboración entre agencias y apoyo administrativo que asegurará una educación pública de alta calidad, individualizada, gratuita y apropiada para personas con discapacidades en



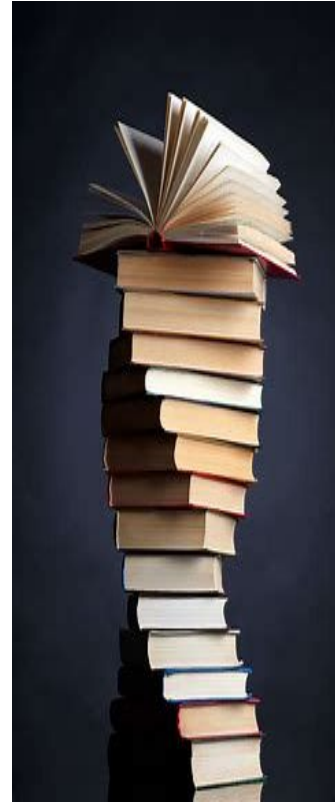
<https://www.wacsep.org/>

RENUNCIA

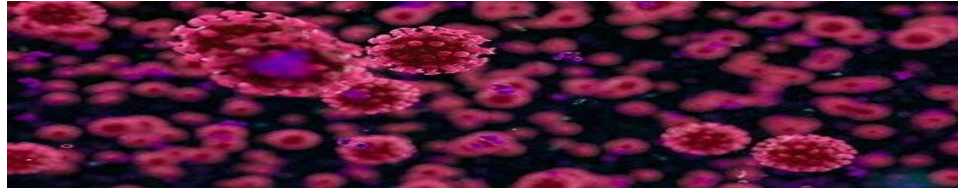
La información presentada como parte de esta serie de presentaciones para padres refleja una amplia introducción de los temas cubiertos, incorporando las mejores prácticas y las prácticas basadas en evidencia.

Se incluirá una lista de recursos para que usted pueda obtener más información sobre el tema. Por cuestiones de tiempo, los presentadores responderán a preguntas generales relacionadas con el tema que usted haya enviando.

No dude en comunicarse con nosotros o comunicarse con sus propios distritos escolares con respecto a preguntas específicas sobre la educación de su hijo (a).



COVID-19



Estamos experimentando desafíos únicos durante estos tiempos sin precedente debido al COVID-19. Todos estamos aprendiendo cómo navegar estos cambios y especialmente mientras nuestros hijos aprenden a distancia o virtualmente. La interrupción de rutinas, actividades y horarios familiares impacta a cada niño de una manera diferente. Los conceptos y las estrategias basadas en evidencia discutidas hoy tienen la intención de ayudarlo a apoyar a su hijo en el hogar. Considere las necesidades únicas de su hijo antes de la implementación.

TEMAS DE HOY

Autorregulación- Comienza conmigo

Breve Introducción a algunas técnicas de relajación para ayudar a regularnos

Atención

Ejercicio de cinco sentidos

Colorante

Respiración profunda

Movimientos de yoga

ESTRÉS

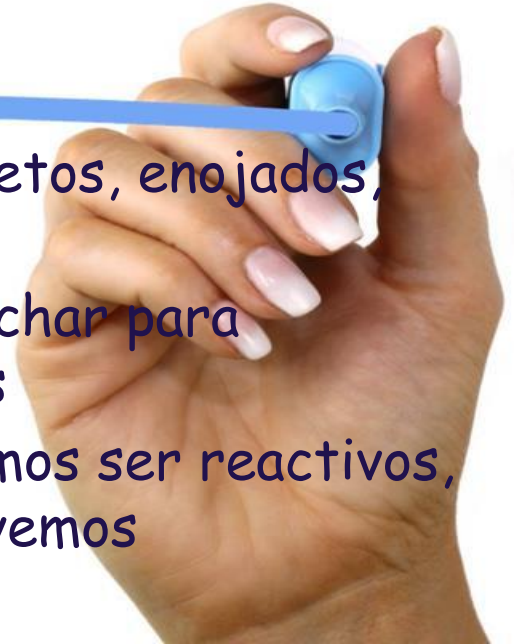
Un poco de estrés a veces puede ayudarnos a mantenernos alerta y concentrarnos mejor. Sin embargo, el exceso de estrés puede ser perjudicial.

Puede afectar a:

Emociones- Puede hacernos sentir ansiosos, inquietos, enojados, tristes

Pensamientos- Cuando se nos estresa podemos luchar para encontrar lo positivo o la resolución de problemas

Comportamiento- Si nos sentimos enojados, podemos ser reactivos, volvernos verbal o físicamente agresivos, nos volvemos desregulados



DESREGULADO

La experiencia de estar fisiológicamente fuera de control con una incapacidad para calmarse

PREGUNTAS



¿Cómo controlas la preocupación, el estrés, la ansiedad, sentirse abrumado emocional y físicamente?

¿Qué medidas podemos tomar para ayudar a nuestro hijo(a) a autorregularse?

¿Cuáles son algunos consejos para ayudarme a ser más paciente cuando me siento frustrado?

LO QUE NO DECIMOS

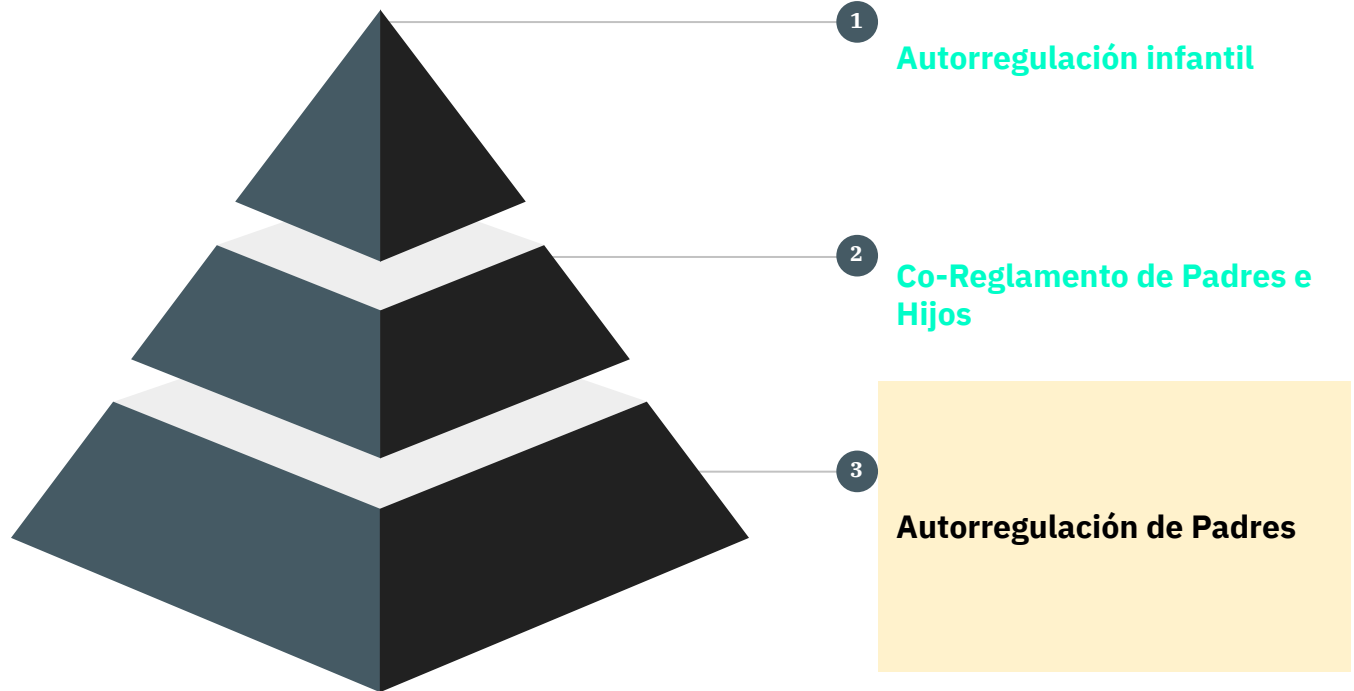
Una proporción significativa de nuestras interacciones con las personas no es verbal e incluye: expresión facial, tono y volumen, postura corporal, movimiento y la evaluación instantánea de la expresión facial de otro

ATENDER Y ESCUCHAR

Una de las mejores lecciones que he aprendido en mi trabajo es la importancia de simplemente tomarse el tiempo, *antes de hacer cualquier otra cosa*, para prestar atención y escuchar.

Dr. Bruce D. Perry

COMIENZA CON LOS CUIDADORES



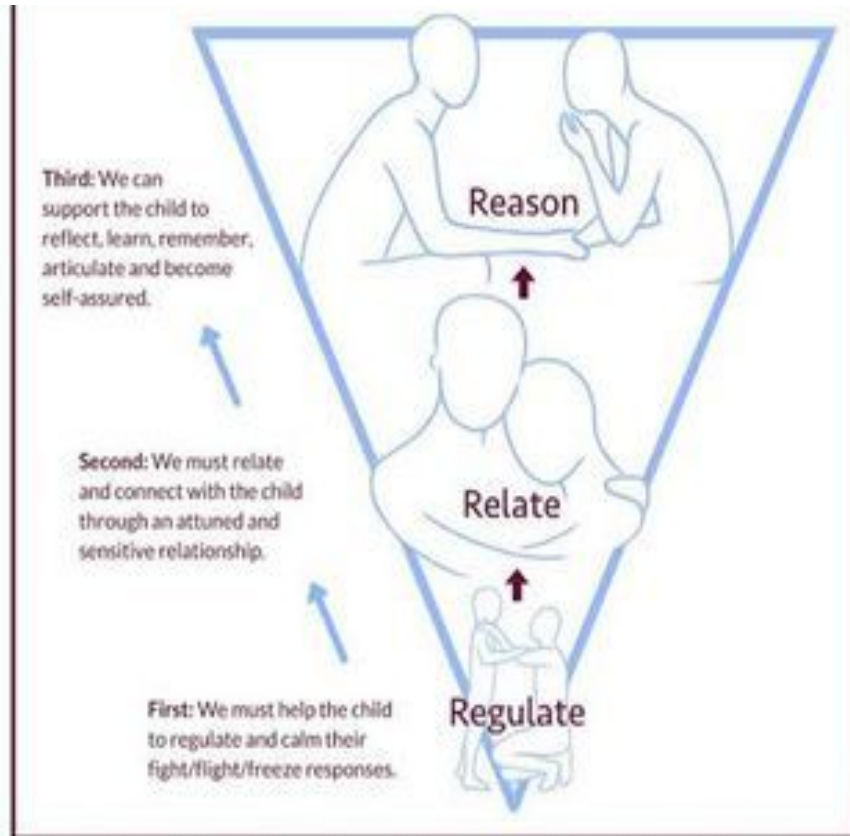
CONÉCTESE ANTES DE CORREGIR

Regular

Relacionar

Luego Razón (Reflejar)

LOS TRES R'S PARA ALCANZAR A EL CEREBRO DE APRENDIZAJE



Ir directamente a la parte de "razonamiento" no funcionará tan bien si el niño(a)/persona está desregulado y desconectado de los demás.

REGULAR SU ESTADO EMOCIONAL PARA AYUDAR A SU HIJO(A) A REGULARSE A SÍ MISMO

Su hijo aprende a autorregularse a través de interacciones con usted y otros cuidadores.

Del mismo modo, un marco predecible, receptivo y de apoyo apoya la autorregulación

LO QUE HACES ME AFECTA Y VICEVERSA

Los estados de ánimo y las acciones de quienes nos rodean son contagiosos, especialmente los del "líder" percibido del grupo...

adultos que "ayudan" no pueden enseñar a los niños a regular sus emociones y comportamientos a menos que ellos mismos estén en un estado emocionalmente tranquilo y razonablemente bien regulado"

¿QUÉ PUEDO HACER?

A partir del primer contacto es importante que establezcamos una "alianza de ayuda"

- Seguro
- Fuerte
- Calma
- Saber

PONTE LA MÁSCARA DE OXÍGENO PRIMERO

Si te quedas sin oxígeno tú mismo, no puedes ayudar a nadie más con su máscara de oxígeno



AUTORREGULACIÓN- EMPIEZA CONMIGO

La intervención más esencial para ayudar a los estudiantes a autorregularse es encontrar un lugar tranquilo dentro de nosotros mismos desde el cual interactuar con ellos.

- Auto-reflexivo(reflejar en sí mismo)
- Observar nuestro propio nivel de excitación y estado emocional
- Observar nuestros pensamientos, acciones e impactos en los demás

AUTORREGULACIÓN

La autorregulación nos permite conocer y gestionar nuestras propias emociones, reconocer las emociones en los demás y hacer uso de estas habilidades en las relaciones.

¿CÓMO EMPEZAMOS?

- Un comienzo natural para el desarrollo de la atención plena es hacer que sea una práctica diaria prestar mucha atención a una actividad regular, como la respiración.
- Sé paciente.
- Los ejercicios de atención plena requieren mucha práctica sin estar demasiado centrados en un resultado o resultados.
- Muestre aprecio cuando usted y su hijo estén practicando.
- La práctica de la atención plena implica esfuerzo e intencionalidad.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



- Atención
- Ejercicio de cinco sentidos
- Colorante
- Respiración profunda
- Movimientos de yoga (precaución: investigación apoyada pero puede sufrir lesiones)

QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA

Aunque la conciencia consciente y la meditación consciente se origina en la tradición del budismo. La atención plena no pertenece a ninguna cultura, tradición o sistema de creencias. La atención plena se trata realmente de la atención y de la conciencia que surge de prestar atención a propósito en el momento presente, y no juzgarlo es en su núcleo universal.

QUIÉN PUEDE USAR ATENCION PLENA

- Niños de cinco años en vano que quieren calmar los pensamientos en sus cabezas, aprender a sentir y entender las emociones, y mejorar su concentración.
- Adecuado para niños diagnosticados con ADHD, dislexia y trastornos del espectro autista.
- Cuando somos conscientes estamos más regulados y regulando
- Desarrollar la capacidad de dar un paso atrás mentalmente y ser testigo de nuestra experiencia somática hace posible que uno sepa cuándo estamos desregulados.

EJERCICIO DE CINCO SENTIDOS

El ejercicio de los cinco sentidos es una forma de practicar la atención plena rápidamente en casi cualquier situación. Todo lo que necesita es notar algo que estás experimentando con cada uno de los cinco sentidos. Debe ser un ejercicio rápido y relativamente fácil para ayudarlo a un estado consciente.

Siga el orden de la práctica como sugiere

CINCO SENTIDOS

5. Observe cinco cosas que puede ver (elija algo que normalmente no nota)
4. Cuatro cosas que puedes sentir/tocar (Trae conciencia a cuatro cosas que estás sintiendo, textura de pantalones, una brisa)
3. Tres cosas que se pueden escuchar (escuchar y anotar tres cosas en el fondo, como un pájaro, tráfico, algo cocinando)
2. Dos cosas que se pueden oler (son agradables o desagradables)
1. Una cosa que se puede probar. ¿Qué pruebas ahora?



COLORACIÓN CONSCIENTE

Colorear es a menudo una actividad calmante.

Puede utilizar cualquier libro para colorear.

Estar presente en el momento.

Usa cualquier color que quieras.

Mantenerse dentro de las líneas no es importante, sólo concéntrese en la acción de colorear

RESPIRAR PROFUNDAMENTE

La respiración es un medio fundamental por el cual podemos regular biológicamente la mente y el cuerpo y calmar el núcleo reactivo del cerebro.

La respiración diafragmática evita que el núcleo de reacción del cerebro se sobrecaliente (sobrerreacción)

- Puede ayudar a reducir la presión arterial, la frecuencia del pulso y la respiración
- Limpia el lactato de la sangre (el lactato aumenta los sentimientos de ansiedad)
- Aumenta la capacidad de estar tranquilo y alerta (ondas cerebrales alfa)
- Libera neurotransmisores serotonina (sentirse buen neurotransmisor)
 - 95% de serotonina se almacena en el revestimiento del estómago y los intestinos
 - La serotonina entra en el torrente sanguíneo y hasta el cerebro en 20-30-segundos



HUELE LAS FLORES
SOPLAR LAS VELAS



Inhale

Exhale



TABLAS DE RESPIRACIÓN

Traza el 8, mientras respiras lentamente 8 veces.

Esto ayuda a calmar la respiración y re-enfocarse

Puede usar un triángulo

Una estrella

Un cuadrado



UN MINUTO DE ATENDER PLENA

1. Mientras está de pie, acostado o sentado (incluso inclinarse con la espalda contra una pared está bien), tenga en cuenta los pies en el suelo. Cierra los ojos.
2. Respira hondo, escaneando todo tu cuerpo hacia arriba y hacia abajo, desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza, y luego vuelve a bajar mientras respiras.
3. Mientras que inhalas y exhalas, respira profundamente en el pecho para que tu vientre se llene de aire. Al exhalar, controla el aire a medida que sale de los pulmones.
4. Haz que la respiración entre y salga tu única responsabilidad. Escucha tu aliento mientras entra y sale de tu nariz. Siente mientras llena sus pulmones. Controla cómo tus pulmones están vacíos.
5. Haz esto por un minuto. Al final de esta actividad abre los ojos.

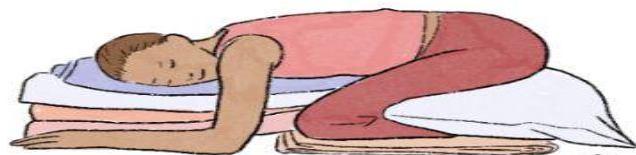
MOVIMIENTO DE YOGA

El yoga es una práctica mente-cuerpo que combina posturas físicas, respiración diafragmática controlada y relajación.

Puede ayudar a reducir el estrés, bajar la presión arterial y disminuir la frecuencia cardíaca.

. Los estudios han demostrado que el yoga ayuda a estabilizar las emociones y aumentar la autocompasión y la autorregulación

6 RESTORATIVE YOGA POSES FOR STRESS RELIEF



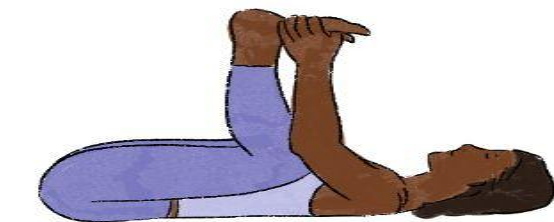
SUPPORTED CHILD'S POSE ↗



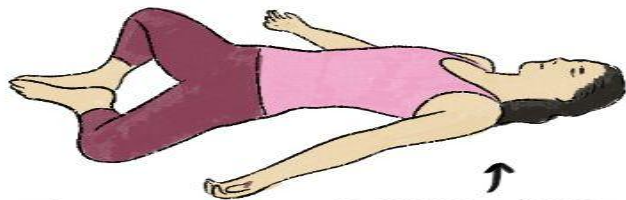
CHILD'S POSE ↗



LEGS ON A CHAIR POSE ↗



HAPPY BABY POSE ↗



RECLINING BOUND ANGLE POSE ↗

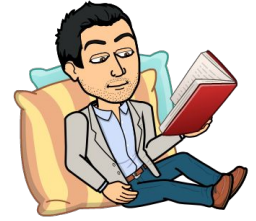


CORPSE POSE ↗

TÓMATE UN MOMENTO PARA TI MISMO

Pasar tiempo todos los días en una actividad de renovación como:

- Sentado en silencio durante al menos 10 minutos
- Meditando
- Respirar
- Escuchar música edificante
- Leer un libro inspirador
- Escribir en su diario
- Creación de una lista de gratitud
- Dar un paseo fuera
- Participar en un pasatiempo



SE PUEDE ACCEDER A LOS RECURSOS DESDE

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-kids/>

Actividades para preescolares y niños pequeños

Consejos para enseñar Mindfulness en Kindergarten

Juegos de Mindfulness para Niños

Hojas de trabajo de mindfulness para niños

Enseñar Mindfulness a los Adolescentes

¡RECURSOS PARA TI Y TUS HIJOS!

<https://www.thepathway2success.com/5-free-mindfulness-activities/>

<https://www.mondaycampaigns.org/distress-monday/one-minute-meditations-just-need-minute>

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-kids/>

<https://kripalu.org/resources/yoga-tool-self-regulation>

<https://www.calm.com/>

<https://www.headspace.com/covid-19>

RECURSOS ADICIONALES

Sitting Still Like a Frog

The Mindfulness Toolbox

Coping Skills for Kids: Workbook

Therapeutic Exercises for Children

Self-Regulation for Kids

Mindfulness Skills Workbook for clinicians and clients

One Minute Mindfulness

5- Minute Mindfulness

Helping Young People Learn Self-Regulation

GRACIAS POR
TOMARSE EL TIEMPO
PARA UNIRSE CON
NOSOTROS