

El Poder de la Corregulación: "Lo Que Siento, Tú Sientes"

Saludos a Todos

Vivian Rodriguez-Eads, Ed.D
Leader del Programa de WACSEP



Maria Huerta, LEP
Coordinación de Salud Mental 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 de 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 prácticas basadas en evidencia. Se incluirá una lista de recursos para obtener más información sobre el tema.

El tiempo que tenemos para esta presentación es limitado. Los presentadores pueden responder a preguntas generales relacionadas con el tema.

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

COVID-19

Estamos pasando desafíos únicos durante estos tiempos sin precedentes debido a COVID-19. Todos estamos aprendiendo cómo navegar estos cambios y aprender a distancia.

La interrupción de las rutinas, actividades y horarios familiares afecta a cada niño de una manera diferente. Los conceptos y las estrategias basadas en evidencia que se discutieron 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.

Un Recordatorio ...

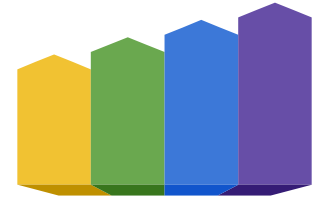
Este es un momento de estrés e incertidumbre sin precedentes para todos. Recuerda ser paciente contigo mismo y con los demás.

SELF CARE



"El cuidado personal es darle al mundo lo mejor de ti en lugar de lo que queda de ti"-Katie Reed

Pregunta de Encuesta



¿Hay momentos en los que puede mantener la calma durante una situación estresante con su hijo/a?

¿Siente que sus reacciones a una situación influyen en la reacción de su hijo/a?

Temas de Hoy

Los temas que vamos a repasar esta tarde incluyen:

- ▶ ¿Qué es la corregulación?
- ▶ ¿Cómo puede la regulación de su estado emocional ayudar a su hijo a regularse a sí mismo?
- ▶ Estrategias para co-regular

Preguntas de los Padres y Cuidadores

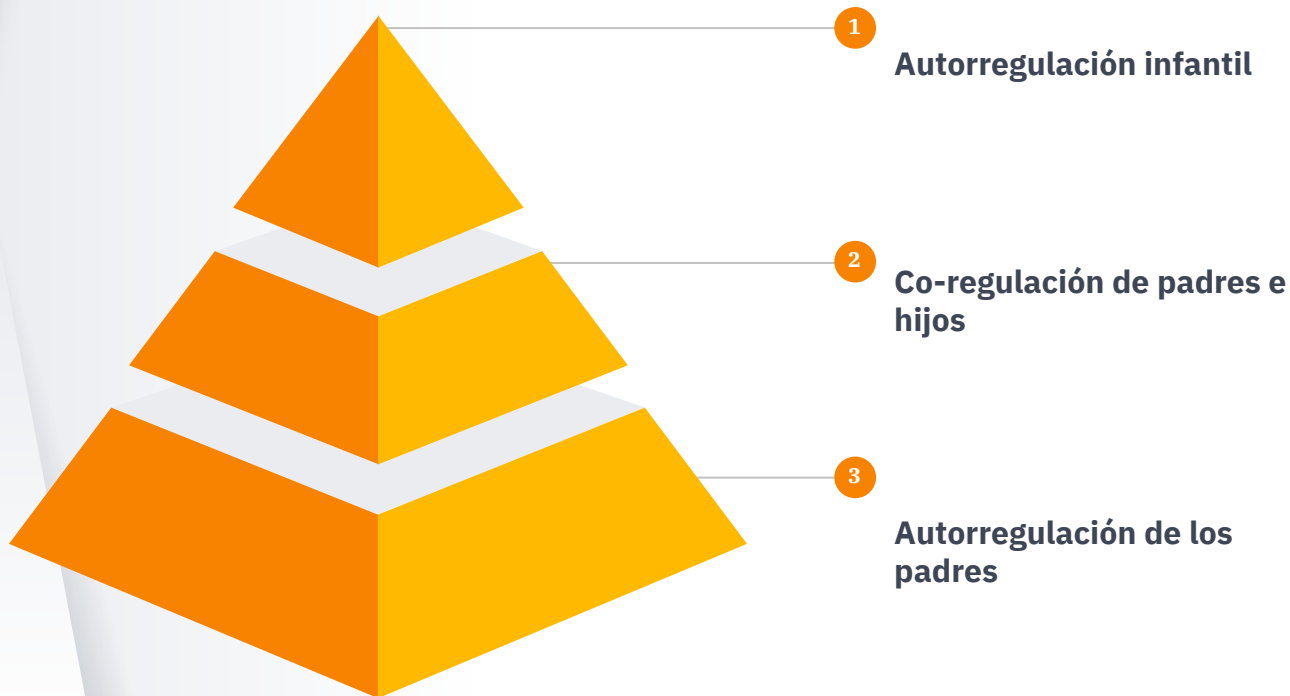
- ▶ ¿Cuáles son las destrezas para calmar para practicar con mi hijo/a sobre cómo evitar que se estresen o se preocupen?
- ▶ ¿Cuáles son algunos consejos que me ayudarán a ser más paciente con mi hijo/a cuando se sienta frustrado o cuando yo me frustre cuando no me escucha?

“*La forma en que experimentamos el mundo, nos relacionamos con los demás y como le damos sentido a la vida depende de cómo hemos llegado a regular nuestras emociones*”

-Daniel Siegel, MD (1999)

Siegel, D. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: The Guilford Press.

Comienza con los cuidadores



¿Qué es la corregulación?

- ▶ Es el *proceso* interactivo entre un cuidador y un niño en una relación de apoyo.
- ▶ Evoluciona a medida que el niño se desarrolla y crece.

Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief. OPRE Brief #2017-80. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services.

¿Por qué es importante la correulación?

- ▶ Facilita el desarrollo de la confianza para aprender nuevas habilidades y recuperarse de los errores.
- ▶ Nuestras propias emociones pueden influir en las emociones de los demás.

Desarrolla la capacidad de ser resistente, amable, tener empatía y ser flexible.

La Corregulación como Oportunidad

“Los momentos que se sienten más difíciles como padres en los que nos sentimos sobrecargados, abrumados, confundidos son en realidad los momentos que usted puede ver como oportunidades.”

- Dan J. Siegel, MD

Puede enseñar resiliencia, bondad y flexibilidad a través de su propio comportamiento.

Formas de Utilizar la Corregulación

- ▶ "Name it to Tame it" [Nómbralo para Domarlo] del Dr. Dan Siegel
- ▶ Zonas de Regulación
- ▶ Tamaño del Problema
- ▶ Escala de 5 Puntos

Name it to Tame it



Name it to Tame it







Zones of Regulacion

- ▶ Un marco utilizado para fomentar la autorregulación y el control emocional
- ▶ Zonas utiliza un color similar a las señales de tráfico.
- ▶ Las Zonas son naturales para experimentar
- ▶ Los cuidadores pueden usar las Zonas ellos mismos para modelar la autorregulación
- ▶ Los colores también pueden proporcionar lenguaje y elementos visuales para identificar sentimientos.



Para ser utilizado con el programa Las Zonas de Regulación™
Reproducible E

Las ZONAS de Regulación™

			
ZONA AZUL	ZONA VERDE	ZONA AMARILLA	ZONA ROJA
Triste	Feliz	Frustrado	Enojado/Enfadado
Enfermo	Tranquilo	Preocupado	Aterrorizado
Cansado	Me siento bien	Bobo/Inquieto	Gritando/Pegando
Aburrido	Enfocado	Emocionado	Extasiado
Moviéndote lentamente	Listo para aprender	Pierdo control un poco	Fuera de Control

© 2011 Think Social Publishing, Inc. Todos los derechos reservados.
Tomado de The Zones of Regulation™ por Leah M. Kuypers • Disponible en www.socialthinking.com

Tamaño del Problema

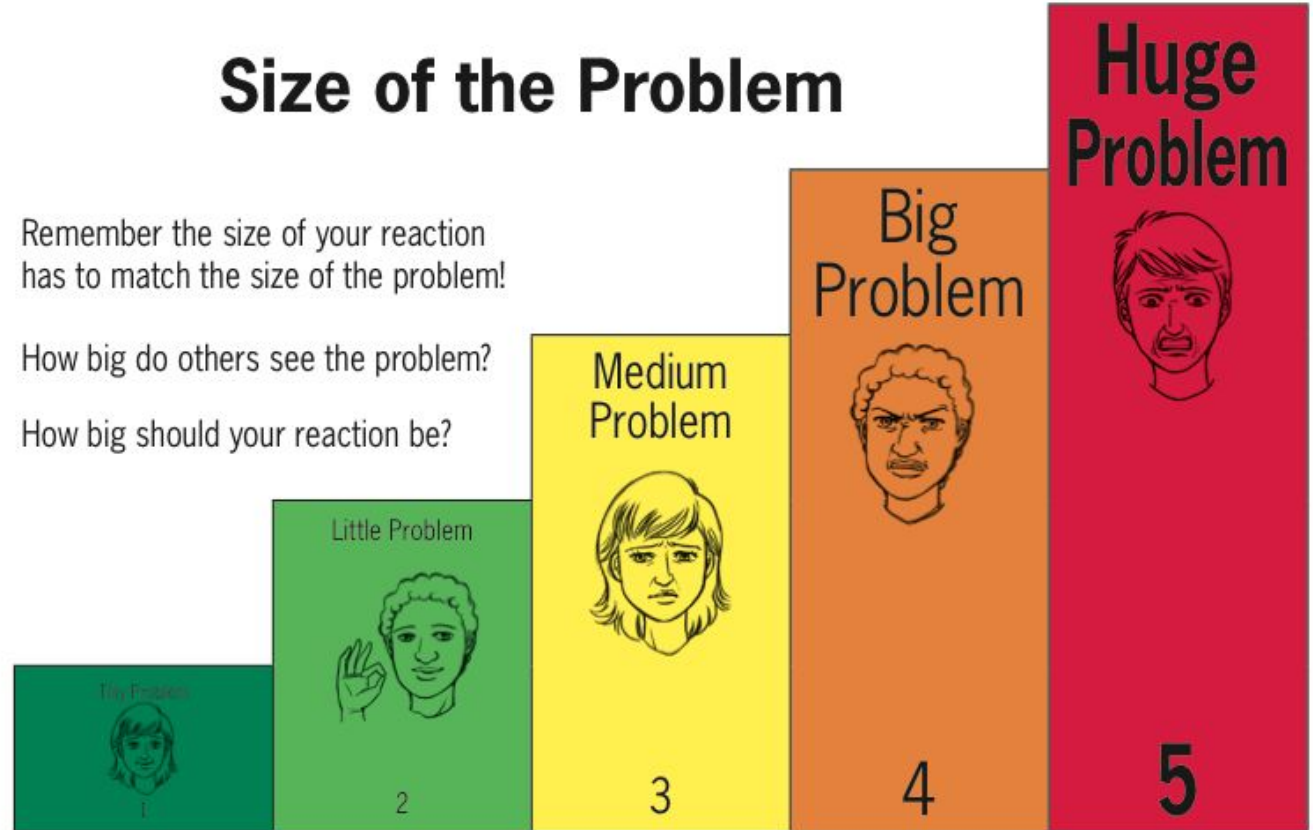
The ZONES of Regulation® Reproducible W

Size of the Problem

Remember the size of your reaction has to match the size of the problem!

How big do others see the problem?

How big should your reaction be?



Escala de 5 Puntos

5

I can't stand this and ready to explode.

I want to hit someone, something, or throw something. I need an adult to help me go to a safe place so I can calm down.



4

I am getting too angry.

My brain isn't working clearly. I might say or do something I will be sorry for later. I need to go to my safe place to calm down.



3

I am getting really irritated.

I need to walk away from a bad situation. I will tell my teacher that I need a break.



2

I am doing OK.

I'm not pleased, but I'm not upset. I can stay where I am and keep working. I can control my anger by myself.



1

I am doing great.

I feel good about myself and about what is going on around me.



Maneras de Modelar la Corregulación

- ▶ Practique responder a situaciones desafiantes con un tono tranquilo
- ▶ Use el “diálogo interno” cuando estás en una situación difícil
- ▶ Modele la respiración profunda y tome un descanso cuando esté estresado

Los sentimientos están bien, pero los comportamientos necesitan límites.

Rutinas y Rituales

- ▶ Considere cómo sus rutinas están contribuyendo a la autorregulación
- ▶ Cree un entorno predecible y coherente con expectativas claras
- ▶ Revise la respuesta de su hijo a sus rutinas y haga los ajustes necesarios.

¿Recuerda las técnicas de relajación?

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

Ir Lento para Ir Rápido

- ▶ Tenga en cuenta que este proceso lleva tiempo
- ▶ Estás construyendo una relación de una manera diferente
- ▶ Estás aprendiendo más sobre tu hijo/a
- ▶ Se necesita trabajo para mantenerse regulado
- ▶ Ten paciencia contigo mismo

Recursos

The Whole Brain Child

Zones of Regulation

The Incredible 5 Point Scale

**Gracias por
tomarse el tiempo
para unirse con
nosotros!**