

Agenda

- Presentación de las facilitadoras y del grupo
- Síntomas de regulación y de desregulación del sistema nervioso
- Actividad de regulación
- La comunicación
- Actividad de la comunicación
- Evitar luchas de poder
- Límites realísticos
- Estar en sintonía
- Cierre
- Evaluación

Mili Shoemaker estudio trabajo social en la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Trabaja para el condado de Summit en el departamento de niñez adolescencia y familia en el programa Community Infant Child Program (C.I.C.P.)y E.H.S (Early head Start)

Anne Watts ha realizado su maestría de trabajo social en la Universidad de Denver. Trabaja como consejera en las escuelas primarias de Silverthorne y Summit Cove.

Actualmente, Mili y Anne están haciendo una práctica en terapia del juego con Lisa Dion,LPC,RPT-S en Family Wellness Center/El Centro del Bienestar Familiar

4 años y más

- Cepillar el pelo.
- Limpiar la mesa después de comer.
- Limpiar el polvo de los muebles.
- Alimentar a los animales (perros, gatos, peces) en los horarios previstos.
- Ayudar con lavandería (doblar, ordenar y guardar).
- Ayudar a lavar los platos (artículos enjuague o poner los platos en el lavaplatos).
- Ayudar para la compra de comida y dar ideas para una lista de compras.
- Hacer su propia cama, con ayuda.
- Poner servilletas en la mesa.

5 años y más

- Elegir la ropa y vestirse / desvestirse.
- Ayudar a poner la mesa (poner los utensilios, servilletas, platos, vasos).
- Ayudar para la preparación de algunas comidas (ayudar con las medidas, revolver, cortar con cuchillo sin filo).
- Aprender a atarse los zapatos.
- Hacer la cama y limpiar el cuarto.
- Hacer su propio sándwich.
- Poner la mesa (poner utensilios, servilletas, platos y vasos en la mesa).
- Regar las plantas.
- Barrer el piso y ayudar con la aspiradora.

6 años y más

- Ayudar con la limpieza de la casa.
 - Colgar y doblar la ropa.
 - Dejar el baño en orden.
 - Ayudar a cuidar su bicicleta.
 - Servir sus propias bebidas.
 - Preparar los alimentos simples (sándwiches, ensaladas, pelar las verduras).
 - Ayudar a quitar la nieve con una pala.
 - Ayudar con los animales (perros, gatos).
- Pasar la aspiradora y barre

Estrategias para relajarse

“Controlar la respiración es un pre-requisito para controlar la mente y el cuerpo”

- Swami Rama

La respiración de contar hasta 5

5 adentro

5 afuera

5 pausa sin respirar

El respirar y contar hasta 5 es una estrategia que podemos contar usando los dedos. Para niños que necesitan mover el cuerpo mucho – intenta caminar 5 pasos por cada parte de la respiración.

La respiración con un amiguito

Respirar con un amiguito es una estrategia para personas de todas las edades – es especialmente efectivo con los niños más pequeños. La idea es practicar respirar en una manera muy profunda, llenando totalmente los pulmones. Póngase un animal de peluche en la panza y mientras inhalamos aire el amiguito sube. Mientras exhalamos, el amiguito baja. Así respiran los bebés recién nacidos.

Relajación de los músculos (plastilina en la mano)

Los niños aprenderán a relajarse sus manos enfocándose en la tensión y relajación de los dedos (Apriete los dedos y después relaja).

Se les puede leer a sus hijos

Siéntate de una manera muy cómoda con los pies tocando el suelo y los ojos cerrados. Toma tres respiraciones largas y profundas. (pausa) Que tu cuerpo se vaya relajando más y más con cada respiración. Deja que el ritmo de la música te calme. Siente como cada músculo y todo tu cuerpo se relajan en la medida que el corazón y la respiración van más lento. Diga “Estoy tranquilo y relajado”.

Escucha mi voz y haz lo mejor para hacer exactamente lo que te digo. Mientras escuches, los demás ruidos alejándose.... Escuchando....pon atención en tu respiración... estas más y más relajado.

Ahora, imagínate que tienes plastilina en la mano derecha. Apriétalo lo más fuerte que puedas. Mantén la mano apretada hasta que cuente hasta cinco....1.....2....3....4....5. Ahora relájate. Siente tu mano pesada. Presta atención al aire que pasa entre sus dedos. Toma un minuto para disfrutar el momento de relajación.

(Repetir para la mano izquierda)

Actividades de Regulación

En las siguientes columnas hay algunos ejemplos de actividades de actividades que pueden ser utilizadas para ayudar a regular al sistema nervioso desregulado. Es sabio hacer estas actividades conscientemente, también en momentos de desregulación. Es muy importante seguir la sabiduría innata del cuerpo para regresar a un estado regulado.

Las columnas no corresponden a las columnas de la otra página

Corra, salte, gírese, baile con pausas para respirar profundamente. Puede jugar con el/la niño/a y preguntarle que salte alto hasta tocar el techo o marco de la puerta	Envuélvase en una manta y acurríquese (ajustadamente, para darse presión al cuerpo, hágalo con seguridad)	Garabatee en un papel (puede que se distraiga pero puede funcionar)
Corra, salte, etc...y choque contra algo suave. Ej: salte arriba de una cama varias veces	Marche o cante durante transiciones	Presiones o mueva con las manos una pelota blanda, una banda elástica, arcilla, etc
Rebote con la pelota de yoga	Escuche música clásica de fondo, durante momentos difíciles, que se siente hiper -excitado	Frote las manos contra la piel o la ropa suavemente o con intensidad
Ruede en el suelo de un lado para el otro	Escuche o toque música pesada, heavy rock and roll, música con ritmo rápido si se siente hiper-inhibido	Ponga una toallita fría o caliente en la cara
Siéntese en el sillón y empújese hacia arriba (como levantándose del sillón). Mantenga resistencia	Haga deportes	Baje las luces si se siente hiper-excitado
Hágase masajes	Lleve cosas pesadas o empuje cosas pesadas	Prenda las luces si se siente hiper-inhibido
Haga presión/masajee los brazos y las piernas. Comience dando presión desde la cabeza hacia los pies, masajeando todas las extremidades	Haga isometría (flexiones de brazo contra la pared o haga presión con las manos, como si estuviese rezando)	Lea un libro
Coma (en particular algo crujiente)	Camine rápidamente	Colúmpiese/hamáquese
Tome un líquido usando pajita	Corra escaleras de arriba hacia abajo	Aprenda sobre "Brain Gym" "Gimnasia del cerebro", hay muchas ideas
Báñese o dúchese	Sacuda la cabeza rápidamente	Haga yoga
	Colóquese con el cabeza hacia abajo, acostado en un sofá, con las piernas hacia arriba	Baile

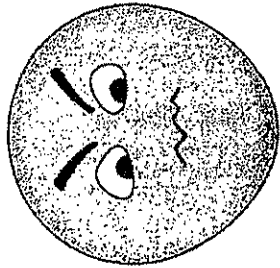


Síntomas de Regulación y Desregulación del Sistema Nervioso

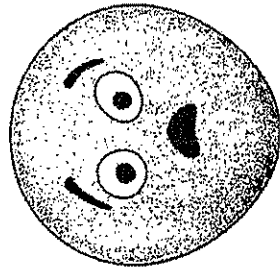
Todos los síntomas de desregulación surgen de percepciones erróneas acerca de eventos/circunstancias de nuestra vida. Cuando cambiamos nuestras percepciones, cambiamos los síntomas en el sistema nervioso. Es sabio poder ser un experto en el arte de cambiar nuestras perspectivas y de cómo manejar los síntomas que surgen en nuestros cuerpos, para ayudarnos a poder volver a un estado mas regulado.

<u>Síntomas del Sistema Nervioso</u>	<u>Síntomas del Sistema Nervioso</u>	<u>Síntomas del Sistema Nervioso</u>
<u>Desregulado: Híper-inhibido</u>	<u>Regulado</u>	<u>Desregulado: hiper-excitado</u>
<u>Excesiva Respuesta Parasimpático</u>	Piensa lógicamente y claramente	<u>Excesiva Respuesta Simpática</u>
<u>(Inmóvil-Dormido)</u>	Capaz de tomar decisiones conscientemente	<u>(HuYe-Lucha)</u>
Impotente o indefenso/a	Capaz de hacer contacto visual	Ritmo cardíaco acelerado
Incapacidad de poner límites	Demuestra una amplia escala de expresión emocional	Sensación de "golpes" en la cabeza
Cansado/a	Sentirse con "los pies en la tierra"	Abrumado/a, Desorganizado/a
Obediencia automática	Capaz de registrar la respiración	Habitualmente, está a la defensiva
Parece sin vida	Ciclos de sueños estables	Agresión
Falta de motivación	Tranquilo/a, equilibrado/a	Estado de hiper-alerta
Letárgico/a	Conciencia interna de la mente y el cuerpo/Conectado con el cuerpo	Estado de hiper-vigilancia
Capacidad disminuida en sentir eventos significativos	Capaz de comunicarse verbalmente con claridad	Excesiva actividad física
Opresión emocional		Ataques de rabia incontrolables
Aislamiento		Sumamente o fácilmente irritable
		Abruma a los demás
		Ansioso/a

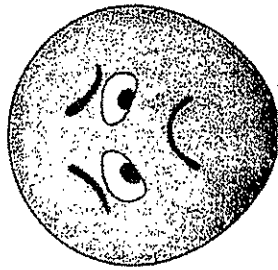
¿Cómo me siento hoy?



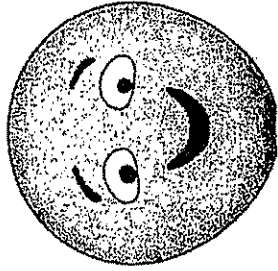
Enojado



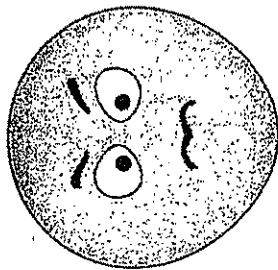
Asustado



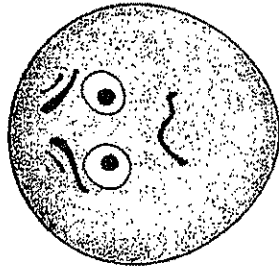
Triste



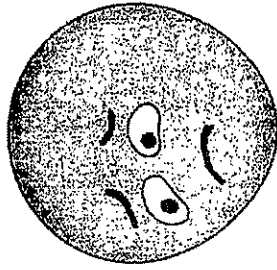
Feliz



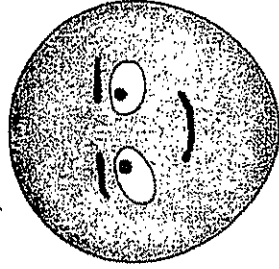
Frustrado



Inquieto



Desilusionado



Tranquilo



Conscious
Discipline