



Destrezas para el aprendizaje en el hogar

Lo que hemos aprendido hasta ahora...



Introducción

¿A estado apagando "fuegos" emocionales en casa últimamente? A medida que nos acercamos a la semana siguiente, exploremos algunos de los problemas fundamentales que pueden estar causando incendios emocionales en usted o en sus hijos. ¿Tiene algún plan para cuando esté experimentando el mismo aislamiento social, frustración, miedo, ansiedad y tristeza al igual que sus hijos... además de las preocupaciones que pasa de adultos como quedarse sin comida, trabajo, facturas, algún ser querido de "alto riesgo" y más? ¿Cómo reaccionara cuando su cerebro esté evitando o en modo de evadir? Sin pensar o planificar, corremos el riesgo de atacar a nuestros seres queridos y no sólo interrumpimos nuestra rutina, sino también nuestra base de confianza. ¿Pero qué pasaría si simplemente planificamos esos momentos y discutimos cómo nos vamos a calmar con nuestras familias? Podríamos tener la oportunidad de llevarnos a sí mismos a la mayoría de los momentos de prueba en la vida. Este tema le dará algunas ideas y estrategias para ayudarle a manejar sus propios pensamientos y emociones de maneras saludables, y les dará los pasos para crear un Plan de Seguridad Emocional.

La Respuesta al Estrés

Cada vez que está emocionalmente tembloroso por el miedo, la ansiedad, la ira o el dolor, su cerebro se desplaza hacia el centro reaccionario del cerebro y activa una reacción de estrés. Durante la reacción al estrés, hay sustancias químicas que fluyen sobre el resto del cerebro y cortan el acceso al centro de control para la resolución de problemas, donde se puede encontrar su lógica, creatividad, razonamiento, y el lenguaje útil. ¡Este "secuestro" de su cerebro es la razón por la que nuestro Tiranosaurio Rex interno sale a la luz!

La Diferencia es la PAUSA

Los niños se regulan con adultos de confianza, por lo que un adulto no regulado no puede regular a un niño no regulado. Nuestra calma nutre su calma. Nuestra angustia aumenta su angustia. Compruebe constantemente y pregúntese, "¿Cómo estoy?" Pase algún tiempo pensando en lo que sucede en su propio cuerpo cuando empieza a sentirse molesto. ¿Su corazón late más rápido, o su estómago se agita? ¿Qué es lo que le ayuda a notar esos sentimientos y a mantener la calma?

Hay tantas técnicas como hay padres, por lo que es importante que tenga una lista personal de estrategias por acudir. Articulando cómo está utilizando el autocontrol, especialmente cuando involucra a sus hijos, puede convertir un momento difícil en una oportunidad de enseñanza para ambos.

Ideas Para Calmarse y Estar Presentes:

- **Respiración del Vientre Profunda-**
 1. Concéntrese en su vientre, la parte inferior del estómago. Imagínese que tiene un globo pequeño por dentro.
 2. Respire lento y profundo a través de la nariz, imagínese que el globo se infla. Espere unos segundos.
 3. Exhale lentamente a través de la boca, imaginando que el globo se desinfla suavemente. Sople de su boca como si estuviera soplando una vela.
 4. Repítalo al menos tres veces. CONSEJO: Coloque una mano sobre su vientre para sentirlo subir y bajar, y asegúrese de no respirar con el pecho.
- **Tranquilidad Extraña-** siéntese en medio del caos para recobrar su enfoque centrado. Los niños esperan la intensificación emocional como gritándoles, castigándolos o que Ud esté molesto con ellos. ¿Pero que si se sentara en medio de todo esto, cerrando los ojos y manteniéndose tranquilo?
- **Suelte la Cuerda-** evite dejar caer la cuerda emocional y las disputas de ida y vuelta. Simplemente deténgase, suelte la ira y aléjese. Vaya a un lugar seguro donde pueda tomar respiraciones profundas y evitar la lucha por el poder. Recuerde que está bien ser la persona penúltima. Intente resolver el problema cuando esté tranquilo.
- **Repita Este Dicho-** mientras respira profundamente: "Estoy seguro, estoy tranquilo, puedo manejar esto".



Detectar Sus Pensamientos

¿Sabía que sus pensamientos pueden afectar su comportamiento? El estrés proviene de nuestra percepción de una situación. Técnicamente, una situación real no es estresante; es nuestra PERCEPCIÓN lo que lo hace estresante.

¡Hable Con Sus Pensamientos Inútiles!

- **Evalúe la situación en una escala de 0-10.** Piense de nuevo en el éxito parcial y reevalúe, en una escala de 0-10.
- **Divida problemas grandes en partes más pequeñas.** Imagínese poner cada causa de tensión dentro de recipientes de plástico separados. Ahora visualícese cerrando las tapas. Los desafíos divisorios disminuyen el estrés porque estimula la realización de los problemas que se pueden tratar individualmente, mientras que el resto se puede "almacenar" para otro momento.
- **Céntrese en todas las cosas positivas que salieron bien.**

Añadir **"todavía"** al final de los pensamientos autoderrotistas

Cuando muchos de nuestros propios pensamientos comienzan con palabras como "nunca" o "no puedo", cerramos la puerta al progreso. Añada la palabra transformadora "todavía" al final de sus pensamientos. "No puedo resolver este problema" se convierte en "No puedo resolver este problema TODAVÍA." La esperanza y la posibilidad se restauran con una simple palabra.



SUGERENCIA ÚTIL SEMANAL:
Cada componente de tensión afecta al otro. Si puede intervenir en uno de estos puntos, puede detener el ciclo de estrés.

Escriba su propio plan de seguridad emocional (siéntase libre de hacerlo más corto) y guárdelo en algún lugar seguro donde le ayude a recordar de usarlo cuando sea necesario.

Mi Plan de Seguridad Emocional

Sé que mis hijos aprenden de mí a manejar las emociones cuando estoy enojado y ansioso. Sé que mi hijo actuará de la misma manera que yo cuando estén estresados. Tener un plan listo y ensayado me ayudará a modelar cómo quiero enseñarles a manejar sus emociones.

Cuando estoy enojado o tengo la ansiedad en alto, voy a repetir esto ... (¡mantén el control!)

Después iré... (describa un lugar específico) para calmarme.

Cuando llegue a mi lugar de relajación, voy a... (describa estrategias tranquilizadoras).

Volveré con mi familia cuando...

Prepararé a mi familia sobre este plan (igual como le diría sobre cualquier nueva rutina) diciéndoles...

Es importante para todos nosotros en el Distrito de Pasadena que usted reciba la ayuda que necesita y la comunicación vital. Por favor, asegúrese de:

- Revisar el distrito y el sitio de web de la escuela de su hijo/a y la página de Facebook diariamente
- Comuníquese con los maestros, consejeros, subdirectores o directores de su hijo/a con cualquier problema o dificultades y preguntas que tenga.

Siéntase libre de informar a la escuela de su hijo/a si hay algún tema que le gustaría que nuestro Equipo de Respuesta al Comportamiento abordará en futuros boletines informativos. Agradecemos todas las sugerencias.