

puntos especiales de interes:

Interocepción y Autismo... Págs. 1-3

Autorregulación págs. 4-7

Regulación Sensorial... págs. 8-12

Autorregulación de las emociones

febrero 2022

También en este número:

Reseñas de libros

Visuales

Autismo

Consultor

Contacto

Información

Volumen 10, Número 6

Agenda del Autismo



Programa regional de autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade

Interocepción y autismo: desafíos de la conciencia corporal para las personas con TEA Por Maureen Bennie

La mayoría de nosotros conocemos los siete sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto, <u>vestibular</u>, y <u>propiocepción.</u> También hay un sentido menos conocido, el octavo sentido, llamado interocepción. Este sentido ayuda a una persona a comprender lo que sucede dentro del cuerpo, como el hambre, la sed, la sensación de calor o frío, la fatiga o la vejiga llena. También afecta la capacidad de interpretar emociones; las mariposas en el estómago pueden no sentirse como ansiedad o nerviosismo. No entender este sentido puede hacer

autorregulación un desafío. También puede ser la causa de comer y<u>dificultades para ir al baño</u>, algo que vemos con frecuencia en personas con autismo.

¿QUÉ ES LA INTEROCEPCIÓN?

Los músculos y las articulaciones tienen receptores que le indican dónde están las partes de su cuerpo. interocepción funciona de la misma manera, pero los receptores están en su órganos, incluida la piel. Estos receptores envían mensajes sobre el cuerpo al cerebro, ayudando a regular funciones vitales como el hambre, la sed, la digestión o el ritmo cardíaco.

Comprender estos sentimientos corporales puede ayudar con la interpretación de lo que sucede dentro del cuerpo. Si su vejiga está llena, necesita orinar. Si su corazón late rápido, es posible que deba respirar profundamente varias veces para reducir la velocidad.

¿CÓMO PUEDE LA INTEROCEPCIÓN EN ASUNTOS HACER LAS COSAS DIFÍCILES PARA LAS PERSONAS CON AUTISMO?

Las personas con TEA pueden tener dificultades para entender esta información. Es posible que no puedan saber cuándo sienten dolor o fatiga. La picazón se puede sentir como dolor o el dolor se puede sentir como cosquillas. Es posible que no tengan la sensación de tener que defecar y retener una evacuación intestinal, lo que puedeconducir al estreñimiento.

Continúa en la página 2.

INTEROCEPCIÓN Y AUTISMO CONTINUACIÓN....

La interocepción también afecta la interpretación de las emociones. Las emociones pueden no ser "sentidas". Si no puede sintonizar las señales corporales que ayudan a interpretar la emoción, es más difícil identificar la emoción. Es importante entender este aspecto, porque no sentir emociones afecta el comportamiento de una persona. Por ejemplo, es posible que un niño no reconozca el miedo porque no reconoce que los músculos tensos, la respiración superficial y el corazón acelerado equivalen al miedo. Mi hija me dijo recientemente que cuando estaba en la escuela primaria, solo podía sentir felicidad o simplemente "en blanco". Esta falta de conciencia interoceptiva podría explicar el comportamiento explosivo porque no es hasta que las emociones son tan grandes que ocurre una erupción.

este es un corto<u>vídeo introductorio</u> sobre la interocepción que explica de qué se trata.

DESAFÍOS Y DIFICULTADES DE LA INTROCEPCIÓN CON LA AUTORREGULACIÓN

Los desafíos interoceptivos también afectarán la capacidad de autorregulación. Si no sabe que tiene hambre, sed o la vejiga llena, es posible que se sienta incómodo pero no sepa por qué. La frustración puede aumentar cuando no puede explicar lo que le preocupa.

Cuando el sentido interoceptivo está afectado, es posible que no se regulen ciertas respuestas. Por ejemplo, esta podría ser la razón por la que un niño mayor moja la cama. No sentirse "apagado" puede conducir a un colapso. La fuente real de la incomodidad no se puede identificar. Es importante ser consciente de este hecho para descubrir el origen del comportamiento inexplicable. Por ejemplo, cuando alguien me dice que una persona está masticando un objeto duro como madera, la primera pregunta que hago es sobre el cuidado dental. ¿Puede haber una cavidad? ¿Encías tiernas? ¿Un trozo de comida atascado entre los dientes?

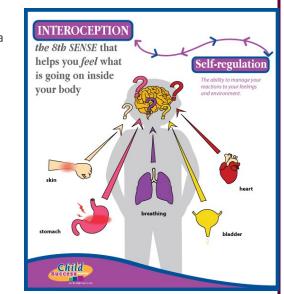
Puedo recordar a mi buen amigo, judy dotar, contándome sobre una niña de 9 años que se golpeaba tanto la cabeza que necesitaba un casco para protegerse la cabeza. De hecho, tenía piojos que nadie había detectado. Una vez que eso se resolvió, los golpes en la cabeza cesaron.

Mi hija una vez se sacó el pelo alrededor de una oreja, completamente calva. Más tarde le diagnosticaron una infección de oído. Nunca se había quejado ni llorado conmigo por el dolor.

QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON AUT I SM A DESARROLLAR EL CUERPO CONCIENCIA/INTEROCEPCIÓN?

1. El<u>Evaluación multidimensional de la conciencia interoceptiva</u> (MAIA) es un cuestionario que mide la IA con ocho escalas diferentes. Esto también ha sido traducido a varios idiomas.

Hay un Artículo de investigación sobre cómo se utilizó este MAIA en un estudio de 3 meses, pero no relacionado con ASD.



- 2. El libro de Kelly Mahler, <u>Interocepción El Octavo Sistema Sensorial</u>, es una de las mejores introducciones para comprender este sentido y cómo desarrollar la conciencia corporal en las personas con TEA. También creó un plan de estudios para profesionales: <u>El plan de estudios de la interocepción</u>.
- 3. <u>Consciencia</u> y la meditación también puede ser útil. Nuestro hijo dedica tiempo dos veces por semana a la meditación para ayudarse a sí mismo a relajarse y revitalizarse.
- 4. dietas sensoriales también puede ayudar: un terapeuta ocupacional puede crear una dieta sensorial que aumente la conciencia corporal.

Continúa en la página 3.

INTEROCEPCIÓN Y AUTISMO CONTINUACIÓN....

5. Un niño puede aprender a prestar atención a las señales de su cuerpo, reconocer patrones en esas señales y luego identificar cada una con una emoción particular. Estas conexiones se pueden realizar mediante el uso de ungráfico de verificación del cuerpo.

6. También me gustan estas actividades de conciencia corporal utilizadas en relación con el cuadro de control corporal de<u>Criar a una persona extraordinaria</u> :

- I. Señale diferentes partes del cuerpo en el gráfico de su hijo y pídale que mueva esa parte del cuerpo en su cuerpo real. Esto le muestra que su hijo entiende su gráfico y cómo está conectado a su cuerpo.
- ii. Juega un juego de Simon Says usando la tabla. Use acciones como apretar los puños, respirar muy fuerte, tocar su corazón, etc. Pídales que señalen las partes del cuerpo en el cuadro que usaron para cada acción.

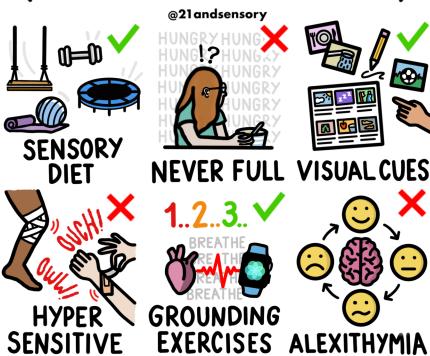


- iii. Convierta su gráfico en un autorretrato, pídales que dibujen todas las partes de su cuerpo en su gráfico para que no sea solo un esquema. Si pueden deletrear, también pueden etiquetar las partes, si no, las imágenes están bien.
- IV. Señale una parte del cuerpo en su tabla de control del cuerpo y pregúntele cómo se siente en este momento. Por ejemplo, los ojos: pueden tener picor, sueño, estar despierto, seco, lloroso, etc.

Comprender la interocepción puede ser la clave para interpretar comportamientos inexplicables o dificultades con las funciones corporales. Con más<u>investigar</u> ocurriendo en torno a este tema, sin duda entenderemos más sobre este octavo sentido y el papel que desempeña en las personas con TEA en los próximos años.

https://autismawarenesscentre.com/interoception-and-autism-body-awareness-challenges-for-those-withasd/

INTEROCEPTION (INNER SENSE) (AUTISTIC / SENSORY EDITION)



AUTORREGULACIÓN

Maneras fáciles de ayudar a su hijo con la autorregulación

Por. Ewa Omahen, PhD

Nuestra capacidad para autorregularnos o ejercer control sobre nuestras emociones y comportamientos es una habilidad fundamental que evoluciona a medida que maduramos y envejecemos. El objetivo de la autorregulación es ganar control sobre nuestras emociones y comportamiento para actuar en nuestro mejor interés a largo plazo. Nos ayuda a sobrellevar la vida cotidiana y hacer frente a circunstancias normales e inesperadas.

Incluso para los más resilientes de nosotros, hacer malabarismos con las demandas diarias y hacer frente a eventos inesperados y factores estresantes cotidianos puede ser un desafío. A menudo es una prueba extremadamente difícil para las personas con autismo. La composición neurológica, junto con los desafíos sensoriales, las dificultades con la comunicación y la adaptación al cambio, presentan capas adicionales de dificultad para comprender las respuestas emocionales y modular los comportamientos.

¿Su hijo se distrae fácilmente y le causa dificultades para prestar atención y completar las tareas? tiene el/ella<u>experimentó grandes colapsos</u> mientras espera con usted en la fila en una tienda de comestibles? ¿Tiene su hijo tanta ansiedad en situaciones novedosas que opta por quedarse en la seguridad y familiaridad de su hogar, eligiendo no viajar ni asistir a reuniones sociales? Estos son sólo algunos ejemplos de las limitaciones resultantes de las dificultades de autorregulación de nuestros hijos.

La buena noticia es que la capacidad de regular el comportamiento de uno se compone de un conjunto de habilidades que se pueden enseñar y mejorar con el tiempo para todos los niños, incluidos aquellos con autismo, TDAH u otros problemas neurológicos.

La autorregulación es la capacidad de manejar comportamientos y emociones para que una persona pueda adaptarse con éxito y satisfacer las demandas de cualquier situación. Temple Grandin lo define como "la habilidad de manejar los sentimientos para que no alcancen niveles abrumadores e interfieran con el aprendizaje y el desarrollo. Muchas personas en el espectro necesitan apoyo mientras luchan por controlar sus emociones y mitigar su ansiedad".

Cualquier tipo de intervención terapéutica generalmente se enfoca en la autorregulación o la capacidad de ayudar a los destinatarios a alcanzar niveles de equilibrio en los que puedan regular de manera efectiva sus propias emociones y comportamientos. El objetivo final es ayudar a la persona a reducir el exceso de activación en el sistema nervioso que resulta en una respuesta inapropiada de lucha o huida.



La función ejecutiva es el principal sistema operativo ubicado en una región prefrontal del cerebro responsable de los procesos cognitivos necesarios para el comportamiento dirigido a un objetivo. Evoluciona en el curso del desarrollo del niño. Los procesos comunes de la función ejecutiva para el comportamiento dirigido a objetivos incluyen la memoria de trabajo, la iniciación de tareas, la atención sostenida, la inhibición, la flexibilidad, la planificación, la organización y la resolución de problemas. Son habilidades que, en mayor o menor medida, pueden ser enseñadas a todos los individuos, incluidos<u>niños con autismo</u>.

Los procesos involucrados en la autorregulación se dividen en tres áreas generales: regulación sensorial, regulación emocional y regulación cognitiva.

La regulación sensorial permite a los niños mantener un nivel adecuado de excitación para responder de manera efectiva a los estímulos sensoriales presentes en todos los entornos. La regulación emocional les permite responder a las reglas sociales iniciando, inhibiendo o modulando su comportamiento para encajar dentro de un rango apropiado de emociones en cualquier situación. La regulación cognitiva implica el empleo de los procesos mentales necesarios para el aprendizaje y la realización de tareas para resolver problemas con atención sostenida y persistencia.

Continúa en la página 5.

AUTORREGULACIÓN CONTINUACIÓN....

Para muchos niños con autismo es un desafío entender lo que sienten para poder manejar sus respuestas emocionales y conductuales. Debido a su cableado neurológico único, tienden a experimentar una sobrecarga sensorial, lo que puede colocarlos en un estado perpetuo de "lucha o huida". Enseñarles habilidades específicas, incluida la capacidad de identificar desencadenantes, cómo volverse más conscientes de sí mismos y reconocer las etapas iniciales de sobrecarga sensorial o emocional, comunicar sus sentimientos y seleccionar estrategias de afrontamiento efectivas, constituyen los cimientos para desarrollar un autocontrol efectivo. regulación.

Aunque puede ser una tarea larga y tediosa, aprender estas habilidades es fundamental para el éxito, la felicidad y la calidad de vida de nuestros hijos.

Las dificultades con la autorregulación se manifiestan en una variedad de formas. Estos pueden incluir rabietas, atención y concentración deficientes, problemas con las transiciones y la adaptación al cambio, impulsividad, dificultades sociales, falta de reactividad o hiperreactividad al sonido, el tacto o el movimiento, y dificultades para comprender y aprender nuevas tareas.

La autorregulación es un conjunto de habilidades que pueden mejorar con el tiempo con estrategias adecuadas dirigidas al procesamiento sensorial, las habilidades de comunicación y la autoconciencia. Una de las intervenciones más utilizadas y populares para estudiantes con trastorno del espectro autista es el plan de estudios de Zonas de Regulación desarrollado por Leah Kuypers, MA Ed., OTR/L. Desarrolló el sistema basándose en su amplia experiencia como terapeuta ocupacional y especialista en autismo en el sistema de escuelas públicas de los Estados Unidos.

Leah Kuypers aprendió que los problemas de sus alumnos con la regulación emocional y sensorial eran el resultado de déficits subyacentes en su capacidad para hacer frente a sus emociones y autorregularse de manera efectiva. Se dio cuenta de que las intervenciones para mitigar los comportamientos problemáticos a menudo eran ineficaces, ya que solo se dirigían a los comportamientos y no a los déficits subyacentes. Esto dio como resultado un enfoque tipo curita de penalizar a los estudiantes por los comportamientos sin darles las habilidades necesarias para remediar la causa.

Leah Kuypers señaló que el comportamiento desadaptativo a menudo resulta de la incapacidad para hacer frente de manera efectiva a un factor estresante que no se puede manejar con la capacidad actual de uno. Su marco de Zonas de Regulación se basa en la premisa de que la autorregulación requiere la integración de muchas habilidades neurológicas. Estos incluyen el procesamiento y la modulación sensorial, la regulación emocional, el funcionamiento ejecutivo, el procesamiento del lenguaje, el lenguaje pragmático, la toma de perspectiva, la cognición social y la coherencia central. Dadas las complejidades del conjunto de habilidades requeridas para la autorregulación, parece óptimo utilizar un enfoque interdisciplinario para identificar y abordar los déficits subyacentes.

What zone am I in?

REST GO SLOW STOP

STOP

Use tools to get in the green zone.

Source Pinterest

Source Pinterest

Las Zonas de Regulación es un marco que apunta a los déficits subyacentes con el objetivo final de mejorar la autorregulación y la seguridad social.

éxito. Las técnicas y las zonas se centran en el autocontrol, la creación de resiliencia emocional, el autocontrol, el control de los impulsos y la regulación sensorial. Cualquier niño, con o sin autismo, que tenga dificultades con la autorregulación puede beneficiarse enormemente del currículo de Zonas de Regulación.

Las Zonas enseñan a los niños la autoconciencia en términos de su capacidad para reconocer cuándo se están moviendo hacia un estado menos regulado. Aumenta su conciencia de los factores externos (desencadenantes situacionales y factores internos), estados fisiológicos, niveles de excitación y emociones. Les ayuda a comprender cómo sus comportamientos influyen en los resultados, incluidas las percepciones de los demás. El marco Zones utiliza un enfoque conductual cognitivo sistemático para enseñar la autorregulación utilizando cuatro zonas concretas para describir los sentimientos y estados de alerta que experimenta un niño

El*Zona roja*describe estados extremadamente elevados de alerta y emociones intensas, que incluyen ira, rabia, tristeza intensa y terror. Estas son las emociones asociadas con una respuesta de lucha o huida.

Continúa en la página 6.

AUTORREGULACIÓN CONTINUACIÓN....

El Zona Amarilladescribe emociones elevadas y estados emocionales elevados, pero excluye las experiencias emocionales intensas de la Zona Roja. Estas emociones pueden ser negativas o positivas, e incluyen ansiedad, estrés, nerviosismo, excitación e inquietud.

En el *Zona verde*, una persona se siente tranquila y alerta. Los estados emocionales comunes incluyen felicidad, satisfacción, calma y disposición para aprender.

El *Zona Azul*describe estados bajos de alerta. Las emociones típicas experimentadas en este estado incluyen tristeza, aburrimiento y agotamiento. Una persona puede sentirse cansada o deprimida mientras está en esta zona.

Las zonas son análogas a las señales de tránsito, con la zona verde asociada con estar seguro y listo para continuar, la zona amarilla que indica precaución, la zona roja que representa una emergencia que requiere una respuesta inmediata y la zona azul comparada con un área de descanso cuando alguien llega. a través de un largo viaje por carretera.

Enseñar a un niño a identificar y etiquetar estados internos y emociones en sí mismo y en los demás y comunicarlos requiere métodos explícitos. Los niños deben aprender cómo se ven y se sienten varios estados y emociones. Las diferentes herramientas utilizadas para enseñar la autoconciencia y reconocer estados y sentimientos internos incluyen el etiquetado de emociones en videoclips o imágenes que representan diferentes emociones. Juego de rol, <u>historias sociales</u>, y el modelado en el momento son herramientas útiles adicionales.

Es importante que los padres y cuidadores modelen comportamientos apropiados y "guíen" a los niños a través de las emociones a medida que las experimentan, lo que incluye etiquetar la emoción, ayudar a identificar sus desencadenantes y experimentar y utilizar habilidades de afrontamiento efectivas. Por ejemplo, un padre puede decir lo siguiente: "Me siento molesto cuando estoy atorado en el tráfico. Puedo tomar diez respiraciones profundas. Me ayudará a relajarme" o "Te ves cansado después de trabajar en la tarea de matemáticas. ¿Necesitas tomar un descanso?"

Ayudar a los niños a identificar los desencadenantes de sus diversas emociones puede prepararlos mejor para los factores estresantes diarios inevitables y enseñarles cuándo tener cuidado. Los padres y cuidadores pueden ayudarlos a explorar, experimentar e identificar estrategias y herramientas de afrontamiento útiles para ayudarlos a regular sus emociones y comportamientos.

Diferentes niños pueden requerir y responder de manera diferente a las diversas habilidades de afrontamiento o al Menú de herramientas de zonas, que incluyen cualquiera de las siguientes: estrategias de respiración, escuchar música, saltar, tomar un descanso en un lugar tranquilo, usar una variedad de movimientos sensoriales, identificar el tamaño del problema, dar un paseo, beber agua, o diferentes actividades sensoriales . El uso de apoyos visuales que incluyen una lista de desencadenantes potenciales, un cuadro de sentimientos y un menú de herramientas de afrontamiento efectivo puede ser muy útil para proporcionar los andamios necesarios para aprender a autorregularse.

Sugerencias adicionales para ayudar a su hijo a obtener una sensación de control y desarrollar la autorregulación incluyen las siguientes:

- Modele el comportamiento apropiado y las habilidades de afrontamiento usted mismo: etiquete sus sentimientos y explique cómo va a manejar esos sentimientos.
- Comunique sus expectativas de forma clara y tranquila.
- Muestre empatía reconociendo los sentimientos de su hijo y haciéndole saber que todos se sienten enojados, tristes o decepcionados a veces.
- Practique actividades relajantes experimentando y aprendiendo lo que funciona mejor para su hijo, incluidas cualquiera de las siguientes: actividades propioceptivas, actividades vestibulares, presión profunda, trabajo muscular profundo, actividades orales y táctiles.
- Prepare un lugar especial para relajarse que ofrezca comodidad y puede incluir cojines, mantas, animales de peluche, una
 mecedora, una pelota de yoga o artículos sensoriales. Enséñele a su hijo a usar ese lugar cada vez que se sienta molesto,
 abrumado o simplemente necesite tomar un descanso.

Continúa en la página 7.

AUTORREGULACIÓN CONTINUACIÓN....

- Ayude al niño a expresar sus sentimientos usando palabras o imágenes.
- Proporcione un horario visual para el día.
- Prepare a su hijo para las transiciones brindándole recordatorios verbales/visuales y utilizando temporizadores visuales: "Usted quedan cinco minutos para jugar en la computadora".
- Utilice programas Primero-Después: "Primero ponga sujuquetes lejos, entonces puedes ver la película.
- Prepare a su hijo para cambios inesperados en la rutina con anticipación siempre que sea posible.

El objetivo final de la autorregulación es ayudar a nuestros hijos a sentirse en control. La autorregulación puede parecer diferente para cada niño, pero cada niño con o sin los desafíos neurológicos asociados con el autismo puede beneficiarse inmensamente del aprendizaje de las habilidades necesarias para la autorregulación emocional y conductual.

La capacidad de regular las emociones y el comportamiento de uno es clave para construir y mantener relaciones interpersonales saludables, aprender, lograr una mayor independencia personal, autodeterminación y un estado general de bienestar. Enseñar a nuestros hijos el arte de la autorregulación es uno de los pasos más valiosos para prepararlos para su futuro y asegurarles una mejor calidad de vida y felicidad en general.

Recursos adicionales:

- Las zonas de regulación: un concepto para fomentar la autorregulación y el control emocional creado por Leah Kuypers, MA Ed., OTR/L —<u>zonesofregulation.com/index.html</u>
- Entendiendo las Zonas de Regulación y Cómo Usar Cada una —https://maxbrainfunction.com/zones-ofregulation/
- Autorregulación Kid Sense Child Development https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/sensorial-processing/self-regulation/
- Cómo mejorar la autorregulación emocional entre niños con autismo y trastornos de atención —
 https://onlinepsych.pepperdine.edu/blog/emotional-self-regulation-children-autism/
- 7 datos sobre el autismo y la regulación emocional https://firstpathautism.com/7-facts-autism-emotionalregulation/

https://www.autismparentingmagazine.com/easy-ways-with-self-regulation/



REGULACIÓN SENSORIAL

Estrategias de regulación sensorial: ¿qué son y cómo pueden ayudar a tu hijo?

Exploremos la regulación sensorial

La regulación sensorial, la autorregulación y la regulación emocional son términos que suelen utilizar los terapeutas. Se relacionan con el**la capacidad del niño para aumentar y disminuir**su**estado de alerta o excitación**, para que coincida con la situación o el entorno. Esta es una habilidad importante que los niños deben aprender. En esta publicación vamos a

- Explorarquecondiciones regulación sensorial y autorregulación
- Explicar quéexcitaciónes
- Discutirestrategiaspuede utilizar para ayudar a los niños a los que les resulta más difícil regular

¿QUÉ ES LA REGULACIÓN?

Antes de continuar tenemos que**definir algunos términos**. Es importante definir estos términos ya que ayudan a explicar la regulación.

Excitación

La excitación es el nivel de alerta en el cuerpo. Va desde bajo, o dormido, demasiado alto o muy estresado. Diferentes actividades y entornos requieren diferentes niveles de excitación. Y diferentes ambientes y actividades pueden cambiar nuestra excitación. Kimexplora la excitación con mayor profundidad en esta publicación.



Continúa en la página 9.

excitación óptima

La excitación óptima es el nivel de**excitación que coincide con el entorno y la actividad**. A veces se llama 'Just Right'. Por la noche, la excitación óptima es lo suficientemente baja como para facilitar el sueño. En la escuela, la excitación óptima es cuando un estudiante puede concentrarse y ser atendido. En el patio de recreo o en una fiesta, es normal que la excitación óptima sea un poco más alta ya que hay más movimiento y, por lo general, emoción.

Regulación

La regulación es el**capacidad de cambiar la excitación**para que coincida con el entorno y la actividad. Esencialmente es la capacidad de**ajustarse a un nivel óptimo de excitación**. A lo largo del día, el cerebro y el cuerpo están constantemente haciendo cosas para aumentar y disminuir los niveles de excitación en un esfuerzo por regular. A veces se llama auto-calmante.

Algunos niños (y adultos) tienen**más dificultad para regularse a sí mismos que a otros**. Esto podría incluir dificultad con la regulación sensorial y/o la regulación emocional. La dificultad con la regulación a menudo se informa en el autismo, el TDAH y los trastornos del apego.

desregulado

Desregulado es lo contrario de regulado. Así es**cuando un individuo no está en un estado óptimo**. Lo que es importante recordar es que esto no siempre significa que sus**la excitación es demasiado alta**. A menudo pensamos en la desregulación como un comportamiento enojado o fuera de control. Es importante recordar un**el individuo puede congelarse o disociarse**. Estas respuestas también son indicadores de desregulación.

¿CÓMO SE DESARROLLA REGUL AT I ON?

La capacidad de regular**comienza a desarrollarse cuando somos un bebé**. Mucho antes de que podamos autorregularnos, necesitamos la ayuda de nuestros cuidadores. Cuando los bebés comienzan a mostrar angustia, sus cuidadores los envuelven, cargan, mecen y alimentan. Los cuidadores deben proporcionar lo que se requiere. **para ayudar al bebé a organizar su excitación.** A medida que se satisfacen estas necesidades, el bebé aprende patrones y ritmos. Aprenden que cuando escuchan los pasos de mamá o papá, la ayuda está en camino.

La regulación se desarrolla con el tiempo y con la experiencia. Cada vez que un niño experimenta desregulación y es capaz de regularse, aprende lo que le ayuda. Sin embargo, este proceso comienza con la corregulación.

Corregulación

La co-regulación es cuando alguien más ayuda a otro individuo a regular. Por lo general, pensamos en adultos que ayudan a los niños. Sin embargo, los adultos ayudan a los adultos todo el tiempo. Piensa en cuando un amigo o familiar estaba molesto y le diste un abrazo. O, un momento en que estaban enojados y escuchaste. Una característica única de los mamíferos es que con frecuencia co-regulamos. Verá a una madre gata regular a su gatito lamiendo, pero nunca observará a una serpiente o cocodrilo haciendo esto con sus crías.

Los niños pequeños necesitan grandes cantidades de apoyode sus cuidadores para regularse y autocalmarse. Si bien están empezando a ser un poco más independientes, los los centros de regulación de su cerebro aún se están desarrollando. Sarah Ockwell Smith sugiere que no es hastadespués del quinto cumpleaños de un niñoque su cerebro es lo suficientemente maduro en el desarrollo para que puedan empezar a calmarse o autorregularse. Los padres de adolescentes también argumentarían que las hormonas interrumpen severamente esta habilidad.

La regulación con la ayuda de los cuidadores es lo que enseña a los niños a autorregularse a medida que crecen. Aprenden lo que experimentan. La corregulación ayuda desarrollar las redes cerebrales y las estrategias que necesitan para autorregularse.

Continúa en la página 10.

Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de mantenerse regulado sin la ayuda de otros. es la capacidad deusa tus propias estrategias ya sea para calmar o energizar. Algunas personas necesitan más ayuda para aprender a autorregularse que otras. A menudo, las personas con TDAH y ASD necesitan más apoyo para aprender a autorregularse. Las estrategias de regulación sensorial pueden ayudar con la autorregulación. Al igual que las estrategias cognitivas. Exploraremos estos más a continuación.

Regulación emocional

La regulación emocional se refiere a la**capacidad de regular nuestras emociones**. Los niños pequeños y los adolescentes encuentran esto difícil. Para los niños pequeños, esto se debe a que aún no han establecido las conexiones del lenguaje y el cerebro que les permitan regular sus emociones. Los adolescentes encuentran esto más difícil ya que sus hormonas y conexiones cerebrales están cambiando. Necesitan tiempo para acostumbrarse a estos cambios.

Neurológicamente el**parte frontal de nuestra corteza (nuestro lóbulo frontal) es responsable de la regulación emocional**. Las conexiones con esta parte del cerebro continúan desarrollándose hasta la edad adulta. La capacidad de regular las emociones mejora a medida que se fortalecen estas conexiones. Nuevamente, algunas personas, incluidas aquellas con autismo, necesitan más apoyo para desarrollar estas conexiones.

¿QUÉ PASA CON LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN SENSORIAL?

Las estrategias de regulación sensorial son**estrategias que utilizan los sentidospara ayudar con la regulación**. Estos se utilizan a menudo para ayudar a las personas con autismo y a las que experimentan diferencias en el procesamiento sensorial. Pero en realidad, pueden ser útiles para todos.

El**meta**cuando se utilizan estrategias de regulación sensorial es**ayudar al individuo a regular**. A menudo están usando el **estrategia sensorial**junto con ellos, para apoyar la corregulación, inicialmente. El objetivo a más largo plazo sería que pudieran autorregularse utilizando la estrategia. Programas como el<u>Zonas de Regulación</u> puede ser útil para enseñar regulación emocional y cómo utilizar estrategias de regulación sensorial.

A veces, el individuo puede necesitar**aumentar su nivel de excitación**. Esto significaría usar una estrategia de regulación sensorial que los pondría más alerta.

Alternativamente, a veces pueden necesitar**disminuir su nivel de excitación**. Por lo tanto, necesitarán una estrategia de regulación sensorial que los ayude a calmarse.

¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE REGULACIÓN SENSORIAL EN ESTRATEGIAS?

Voy a dividir esta sección en dos partes. En primer lugar, daré estrategias que pueden ayudar a aumentar la excitación. En segundo lugar, buscaré ideas para ayudar a calmarse. Si quieres leer más sobre estrategias sensoriales también puedes leer Este artículo.

Estrategias de regulación sensorial para ayudar a aumentar la excitación (o alerta):

- Nuestra dieta sensorial/descanso mental<u>lista de reproducción de videos de movimiento</u> es un gran lugar para empezar!
- ¡Movimiento!<u>ir fideos</u> tiene algunas canciones geniales para seguir si está atrapado adentro. Los parques infantiles, andar en bicicleta, andar en patinete y correr son buenas opciones para estar al aire libre.
- También puede crear divertidas carreras de obstáculos en interiores. Este video da un gran ejemplo. Alimentos
- crujientes como zanahorias y palomitas de maíz.
- Alimentos fríos como fruta congelada o cubitos de hielo o agua fría.





Estrategias de regulación sensorial para ayudar a disminuir la excitación (o la calma):

- Tenemos excelentes actividades de movimiento lento y respiración. aquí en esta lista de reproducción
- El trabajo pesado es una estrategia útil para calmarse. Exploramos esto más a fondo en nuestro blog. El misterio del trabajo pesado.
- El yoga puede ser una gran opción. Yoga cósmico tiene algunos videos geniales para seguir. Cada video incluye una historia que puede ayudar a los niños a mantenerse interesados.
- Un pequeño espacio tipo guarida que corta las entradas sensoriales a veces puede ayudar. Este podría ser un espacio detrás del sofá, podría ser una carpa emergente, a algunos niños les gusta la ventilaciónarmario. El espacio es diferente para cada niño y cada casa. En la escuela deberá ser un espacio tranquilo, libre de distracciones.
- La música preferida a veces puede ayudar a calmarlo. Para algunos, esta podría ser una canción favorita. Para otros podría ser ruido blanco.
- Las pantallas visuales pueden ayudar a algunas personas con la regulación. El reproductor multimedia tiene 'máscaras' que puedes poner para jugar con música. Las lámparas de lava y los temporizadores líquidos a veces pueden ser un éxito. Hay muchas aplicaciones disponibles en estos días también. Por ejemplo, Pocket Pond o Laser Lights.
- Alimentos masticables como frutas secas o incluso chicles.
- Los ejercicios de respiración realmente pueden ayudar a calmar y organizar el cerebro. El<u>Aplicación Mentes sonrientes</u> es gratis y además tiene buen contenido para niños. El alcance de la caridad también ha publicado un producto llamado<u>Monstruos conscientes</u>, que incluye actividades de respiración y relajación diseñadas para niños. este video de mono da una buena secuencia de respiración para que los niños la sigan. Koala pasa por 2 minutos de respirando aquí.
- El balanceo lineal (hacia adelante y hacia atrás) también puede ayudar a algunas personas

¿CUÁL ES LA MEJOR ESTRATEGIA DE REGULACIÓN SENSORIAL?

Hay**no hay 'talla única'**cuando se trata de estrategias de regulación sensorial.**Cada individuo es diferente.**Todos tienen acceso a diferentes recursos. Esto significa que las estrategias sensoriales serán únicas para ese individuo.

Necesitaras**explorar lo que funciona para ellos**. Es posible que no siempre lo hagas bien a la primera. Pero, pruebe cosas y controle el efecto que tienen. Algunas estrategias de regulación sensorial aumentarán la excitación. Otros lo bajarán. Es importante**encontrar la mezcla adecuada para cada individuo**. Si desea una comprensión más profunda de cómo monitorear las estrategias sensoriales, le recomendamos los niveles 2 y 3 de nuestro**entrenamiento sensorial en línea**.



Continúa en la página 12.

¿SIEMPRE TIENE QUE SER UNA REGULACIÓN SENSORIAL EN LA ESTRATEGIA?

¡Absolutamente no!Como terapeutas ocupacionales nos enfocamos mucho en lo sensorial. Sin embargo, hay muchas otras cosas que pueden ayudar con la regulación. No siempre tiene que ser una estrategia de regulación sensorial.

Para algunos puede ser que hablar les ayude a calmarse. A veces, llorar o reír realmente ayuda. Puede ser tomar una copa o comer algo. La respiración puede ser realmente útil. A veces, simplemente alejarse, mudarse a un espacio diferente o estar con un adulto diferente puede ayudar.

Además, hay muchos**estrategias cognitivas**eso puede ser usado. Por 'estrategia cognitiva' nos referimos a algo que se basa más en el pensamiento que en el movimiento o los sentidos. Ejemplos incluyen:

- Leer
- Rompecabezas
- Colorear: sí, esos libros para colorear conscientes pueden ayudar (¡algunas personas!)
- juegos de correspondencia
- Contando hasta 10 o 20 o 100....
- Contando todos los círculos que puedes ver en la habitación.
- Pensar en cuántos animales famosos puedes nombrar (p. ej., ¿cuántos patos famosos se te ocurren? Suena tonto, pero apuesto a que pone una sonrisa en tu rostro y te distrae de lo que de otro modo estarías pensando. Daffy, Donald, Scrooge....)



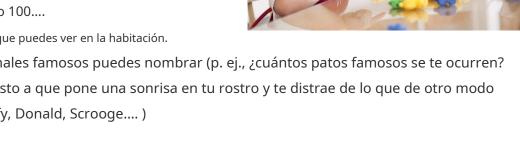
Para los niños que son más**preocupado o ansioso**y tratando de autorregularse debido a esto, también podría ser útil usar estrategias sugeridas para la ansiedad. No tenemos ninguna información específica sobre la ansiedad en nuestro sitio, pero recomendamos el sitio web de Young Minds. Tienen un artículo sobre el apoyo a los niños conansiedad aquí. Estas estrategias serían más aplicables a niños de cuatro años en adelante.

EN CONCLUSIÓN

estrategias sensoriales puede ser un complemento útil a su caja de herramientas al ayudar a las personas con la regulación. Solo debes recordar que no hay una talla única para todos. Si necesitas más apoyo para saber qué estrategias son las más adecuadas para tu hijo, unterapeuta ocupacional puede proporcionar más consejos.

http://www.griffinot.com/sensory-regulation-strategies-what-are-they-and-how-can-they-help-your-child/





AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Autorregulación de las emociones en el autismo: ¡5 formas de ayudar!

¿Qué es la autorregulación emocional?

La autorregulación consiste en un conjunto de habilidades y/o técnicas que pueden ayudarnos a mantener el control de nuestras emociones y comportamientos. Según McClelland & Tominey (2014), la autorregulación incluye "control consciente de pensamientos, sentimientos y comportamientos". Cuándo



vemos a los niños "rebotando en las paredes" o teniendo un colapso/berrinche, sus cuerpos muestran signos de desregulación. Podría deberse a estar demasiado cansado, sobreestimulado, frustrado, estresado o una variedad de otros factores. Cuando los niños son muy pequeños, su capacidad de autorregulación es limitada. Empiezan a aprender a autorregular las emociones a través de la primera co-regulación con los adultos de su entorno. Un aspecto de la co-regulación es modelar y promover habilidades que ayudarán a un niño a obtener control cuando se esté desregulando. Esto podría ser algo tan simple como modelar respiraciones profundas (no decirle al niño que respire profundamente). Estas estrategias deben enseñarse cuando el cuerpo y la mente del niño se encuentran en un estado tranquilo y regulado. Por ejemplo,

Cómo enseñar a los niños pequeños con autismo a autorregular las emociones

#1 Los adultos del entorno del niño necesitan mantener la calma. Si nosotros, como adultos, no somos capaces de autorregularnos y modelar eso, no podremos enseñarle al niño a hacerlo. Mantener la calma como adulto también es importante durante la fase de corregulación. Siempre escuchas que los niños pueden sentir la "vibra" de alguien. ¡Esto es tan cierto cuando se trata de la corregulación y la autorregulación de las emociones! Un niño puede darse cuenta cuando estamos estresados, molestos y frustrados. Entonces, lo mejor que podemos hacer es verificar primero con nosotros mismos, para asegurarnos de que estamos modelando la respiración profunda y otras estrategias de autorregulación. Un adulto escalado no puede calmar a un niño escalado.



#2 Como adulto, debes sermodelando, incitando y reforzando las estrategias de autorregulación. Esto fue mencionado en el consejo #1. En la práctica, puede parecer: modelar respiraciones profundas al lado del niño, sin pedirle ni exigirle que participe. Su respiración puede

eventualmente sincronizarse con el tuyo si sigues haciéndolo. Esto es un ejemplo de corregulación. Los mimos y los abrazos cuando los niños están tristes, molestos o abrumados también son formas de co-

regulación. Recuérdalo

los niños en edad preescolar necesitarán diferentes niveles de corregulación a medida que avanzan hacia su propia autorregulación de las emociones.

Continúa en la página 14.

AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES CONTINUACIÓN...

#3 Directamente<u>enseñando emociones</u> puede ser especialmente útil. Identificar emociones puede ser una habilidad difícil para los niños con autismo. Comience a enseñar emociones básicas usando tarjetas flash con dibujos lineales o imágenes prediseñadas de emociones. Enseñe a su hijo o estudiante cómo identificar receptivamente, etiquetar expresivamente y clasificar las emociones básicas. A veces es mejor empezar con: feliz, triste y enojado. Luego, pueden pasar a hacer caras en el espejo para representar esas emociones. Algunas otras actividades divertidas incluyen dibujar caras con las emociones en papel o en una pequeña pizarra blanca, así como hacer las caras usando



plastilina. Una vez que su estudiante o niño entienda emociones básicas, asegúrese de comenzar a señalarlas en situaciones reales. Por ejemplo, si un niño es llorando en el supermercado, podrías decir "se sienten tristes". Comprender las emociones puede ser una pieza útil para aprender a autorregular las emociones.



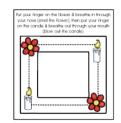
4<u>simplificar el lenguaje</u> en tiempos de desregulación. Cuando el cuerpo y la mente de un niño están estresados y desregulados, es más difícil para ellos acceder a sus habilidades de "pensamiento". Es muy importante simplificar el lenguaje que usamos cuando hablamos con los niños cuando están experimentando

desregulación Reduzca el número de instrucciones dadas y asegúrese de hablar en un tono más tranquilo y silencioso. Esto ayuda con el aspecto de corregulación del que hablamos en consejos anteriores.

#5 Uso<u>apoyos visuales.</u> Los apoyos visuales son una de las mejores estrategias que puede usar para ayudar a los niños a pasar de la corregulación a la autorregulación.

de emociones Un ejemplo de esto puede ser el uso de un apoyo visual para enseñar y fomentar la profunda respiración. Practiquen esta respiración profunda juntos durante un estado tranquilo y regulado, para que puedan acceder a esa habilidad de manera más automática durante un período de desregulación. Por ejemplo, "huele la flor... apaga la vela" (ver más abajo). Lo mismo ocurre con la enseñanza de una secuencia calmante. Practique una secuencia calmante varias veces al día, mientras se encuentra en un estado de calma regulado. Entonces, será más fácil para el niño acceder a esa habilidad cuando se esté desregulando.

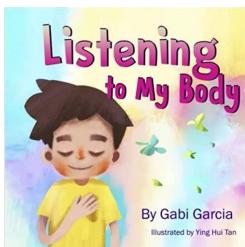
Si está interesado en cómo enseñar a los niños con autismo a autorregular las emociones, consulte recursos adicionales en esta página web de artículos: https://autismlittlelearners.com/self-regulation-of-emotions/





También hay recursos adicionales enumerados en nuestra edición de diciembre/enero de Autism Agenda. Un sitio web conocido es: https://onlinegrad.pepperdine.edu/blog/emotional-self-regulation-children-autism/

SUGERENCIAS DE LIBROS



Escuchando Mi Cuerpo: Una guía para ayudar a los niños Comprender la conexión entre sus sensaciones y sentimientos para que puedan mejorar en averiguar lo que necesitan

por Gabi García

Escuchando mi Cuerpo es un libro atractivo e interactivo que guía a los niños a través de la práctica de nombrar sus sentimientos y las sensaciones físicas que los acompañan.

Aprender a sintonizar con sus cuerpos y hacer esto, es una base para la autorregulación.

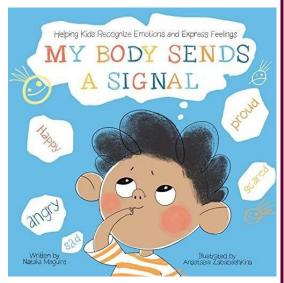
Desde ondulantes y retorcidos hasta descansados y quietos, este libro ayuda a los niños a desarrollar un vocabulario de sensaciones para que puedan expresar lo que están experimentando. Incluye actividades para niños entretejidas a lo largo del libro para reforzar las enseñanzas. Escuchando mi cuerpo es una maravillosa herramienta socioemocional para padres, consejeros y maestros (Disponible en español como Escuchando a Mi Cuerpo.)

Mi cuerpo envía una señal: Ayudar a los niños a reconocer

emociones y expresar sentimientos

por Natalia Maguire

Este libro usa palabras claras, situaciones familiares, imágenes emocionantes y muchas actividades prácticas para enseñar a los niños sobre las emociones y los sentimientos. Los niños, los padres y los educadores apreciarán las bellas ilustraciones, las actividades relajantes, las tarjetas de emociones, las tarjetas de sentimientos, las páginas para colorear y las historias cortas relacionadas que enseñan empatía. Se incluyen instrucciones para adultos.



THE EIGHTH SENSORY SYSTEM ANGER, EMARKASSMENT, FLAR, HAPPNESS, EXCITEMENT THREST THREST HEART BATE HEART BATE NAUSEA SOCIAL TOUCH SEXUAL AROUSAL PAIN MUSCLE TENSION Practical Solutions for Improving Self-Regulation, Self-Awareness and Social Understanding KELLY MAHLER, MS, OTR/L FOREWORD BY AD. "BUD" CRAIG, Pho

Interocepción: El Octavo Sistema Sensorial

por Kelly Mahler

La interocepción nos permite experimentar sensaciones esenciales como el hambre, la saciedad, la sed, el picor, el dolor, la temperatura corporal, las náuseas, la necesidad de ir al baño, las cosquillas, el esfuerzo físico y la excitación sexual. Además, la interocepción nos permite sentir nuestras emociones.

Interocepción: El Octavo Sistema Sensorial proporciona una conexión detallada entre la interocepción y las experiencias comunes de las personas con autismo y condiciones similares. "Mahler proporciona investigaciones y estrategias prácticas que se pueden implementar fácilmente a lo largo de la vida para ayudar a las personas a controlar sus cuerpos, emociones y autorregulación" (Brenda Myles, PhD).

VI SUALES



Linn Benton Lincoln ESD Cascade Programa Regional de Servicios Inclusivos para el

Autismo

905 4th Ave SE Albany, o. 97321

Teléfono: 541- 812-2600 Fax: 541 926-6047

Correo electrónico: webmaster@lblesd.k12.or.us

Consultores de autismo:

Skye McCloud -

skye.mccloud@lblesd.k12.or.us

541-336-2012

ryan stanley-

ryan.stanley@lblesd.k12.or.us

541-812-2773

Amanda Stenberg amanda.stenberg@lblesd.k12.or.us 541-812-2676

scott bradleyscott.bradley@lblesd.k12.or.us

Michelle Neilson michelle.neilson@lblesd.k12.or.us 541-812-2678

