

Recursos socioemocionales y conductuales para los padres

Tabla de contenidos

Habilidades sociales	2
Regulación emocional.....	3
Regulación conductual	15
Concienciación	18
Aplicaciones/YouTube	22
Recursos externos / Grupos de apoyo	23
Recursos de COVID	24

Habilidades sociales

- Jugar un juego juntos como una familia
- Usar factores decisivos justos cuando se toman decisiones de a quién le toca primero, a quién le toca seleccionar la siguiente actividad, etc. Se listan a continuación algunos de los factores decisivos justos:
 - Pierda, papel, tijeras (janquenpón)
 - Palitos de paleta con sus nombres escritos sobre ellos
 - Escoger un nombre de un sombrero
 - Tirar dados, el número más alto "gana"
- Practicar habilidades como mostrar deportividad, tolerar perder, esperar apropiadamente, hacer comentarios relevantes durante el juego
- Habilidades de conversación: Practicar hacer preguntas, contestar preguntas, mantenerse en el tema
- Hablar de fortalezas y logros personales. Por ejemplo, ¿A qué se te da muy bien? ¿Qué te ha gustado hacer hoy? ¿Qué esperas mañana?
- Juegos imaginativos:
 - Hacer un fuerte en tu sala de estar/habitación
 - Hacer juegos imaginativos como jugar a la casita
 - Escribir una carta o hacer un dibujo para un amigo

Regulación emocional

Taller por Internet sobre la regulación socioemocional:

<https://www.makesociallearningstick.com/3-keys-to-help-your-child-free-webinar>

-Taller por Internet gratuito- es bueno por los primeros 41 minutos (después, se convierte en un tono de venta para otro programa)

-Se incluyen recursos al final del taller (se envía a usted por correo electrónico después de ver el taller gratuito)

-establecer un horario

-pautar tiempo para equilibrar la mente y el cuerpo

-enfocar en qué palabras hay que usar para apoyar la regulación de su niño

-la importancia de concienciación (refiérase a los folletos en la sección de concienciación)



HORA	ACTIVIDAD	COMPLETADA
Reunión matutina		<input type="checkbox"/>
Actividad matutina		<input type="checkbox"/>
Pausa		<input type="checkbox"/>
Almuerzo		<input type="checkbox"/>
Actividad de la tarde		<input type="checkbox"/>
Pausa		<input type="checkbox"/>
Actividad de la noche		<input type="checkbox"/>
Tiempo de reflexión		<input type="checkbox"/>

(c) Make it Stick Parenting
www.makesociallearningstick.com

EL HORARIO ESCOLAR DE NUESTRA FAMILIA



HORA	ACTIVIDAD	COMPLETADA
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

(c) Make it Stick Parenting
www.makesociallearningstick.com

Horario cotidiano

para un cuerpo y mente equilibrados

Enfoque/Mental/Académico

Hora:

Qué:

Actividades físicas

Hora:

Qué:

Juegos

Hora:

Qué:

Social

Hora:

Qué:

Falta de tiempo

Hora:

Qué:

Adaptado del *Healthy Mind*
Platter del Dr. Dan Siegel
https://www.drdansiegel.com/resources/healthy_mind_platter/





 Make It Stick
Parenting
EMBRACING TEACHABLE MOMENTS
MakeSocialLearningStick.com

Zonas de regulación: Recurso parental sobre las zonas de regulación

Típicamente hablando, las zonas son las siguientes:

- Azul se caracteriza por la falta de energía (cansado, enfermo, aburrido, etc.)
- Verde es "perfecto". Nos sentimos lo mejor posible en la zona verde.
- Amarillo se caracteriza por un aumento de energía, pero aún tenemos un poco de control de nuestros cuerpos (nervioso, emocionado, tonto, etc.)
- Rojo se caracteriza por niveles altos de energía, y típicamente tenemos muy poco control de nuestras acciones cuando estamos en esta zona (enojado, agresivo, etc.)
- No existe ninguna zona "mala". Todos experimentamos sentimientos diferentes, y lo importante es cómo nos manejamos al usar estrategias.

Las ZONAS de regulación

			
ZONA AZUL Triste Enfermo Cansado Aburrido Se mueve lentamente	ZONA VERDE Contento Tranquilo Se siente bien Enfocado Preparado para aprender	ZONA AMARILLA Frustrado Preocupado Tonto/Inquieto Emocionado Pérdida de un poco de control	ZONA ROJA Enojado/Enfadado Grosero Asustado Grita/Pega Fuera de control

Categorización de sentimientos en las zonas de regulación:

Instrucciones: Imprima la tabla de zonas vacía (en la siguiente página) y las cajitas de emociones abajo. Haga recortes de las cajitas de emociones y categorícelos en la zona que corresponde.



**ZONA
AZUL:**

**ZONA
VERDE:**

**ZONA
AMARILLA:**

**ZONA
ROJA:**

Juego de Bingo de las zonas de regulación

Modificaciones: Algunos niños apenas están aprendiendo qué son los sentimientos y deben categorizarse en la zonas que corresponden. Para estos niños, es importante que:

- 1.) le lea el recorte
- 2.) le pregunte “¿Cómo se siente él/ella?”
- 3.) le pregunte en qué zona cae el sentimiento
- 4.) se cubra la zona con una ficha de Bingo u otros objetos

Instrucciones del juego:

Estudiantes deben pintar cada cajita de BINGO un color de zona diferente (rojo, amarillo, verde, o azul). Después, sirve como un cartón de BINGO. Hay que leerles cada escenario, y identifican la zona a la que corresponde.

Esto es una buena manera para enseñar o reforzar de qué trata cada zona.

¡Qué se diviertan!

Z	O	N	A	S
		¿En qué zonas estás ahora?		

Me desvelé anoche. Me siento muy cansado y quiero agachar la cabeza.

¡Hoy es mi cumpleaños! ¡Voy a tener una fiesta y NO PUEDO ESPERAR! Este es el MEJOR día

Estoy muy enojado con mi amigo. Me empujó en el patio. Quiero gritar y pegar.

Estoy enfocándome en mi asignación de matemáticas. Le estoy dando mi mejor esfuerzo

Estoy emocionado con la escuela y estoy listo para hacer mi lectura.

Me siento nervioso por la obra escolar en la que estoy. Me siento agitado.

Tengo hambre y sueño. Sé que si como una meriendita, me ayudaría a despertarme

Hoy me siento perezoso. No quiero hacer nada.

No conseguí lo que quería y estoy bien mosqueado. ¡Me da ganas de gritar y llorar!

Me está retando mucho mi asignación de matemáticas. Me siento un poco frustrado.

Me divertí mucho en el patio. Ahora tengo mucha energía y quiero seguir jugando.

Estoy triste porque mi mamá está enferma

No me encuentro bien porque tengo un resfriado.

Me siento bien en este momento. Estoy tranquilo y preparado.

Esta lección de lectura me aburre mucho. Estoy muy aburrido.

Me siento un poco fuera de control, pero aún tengo un poco de control de mi cuerpo ahora.

Me preocupa una asignación escolar que no entiendo.

Estoy tan enojado que le empujé a mi amigo en el patio.

Estoy preocupado porque no sé qué estamos haciendo hoy, y siempre me gusta saberlo.

Acabo de terminar mi asignación de matemáticas, y ahora estoy descansando con un buen libro.

Estoy teniendo problemas para mantenerme enfocado. Estoy haciendo la asignación muy lentamente.

- Ideas: Hablar a los niños sobre:
 - Sentimientos que tengan al estar en casa/faltar a la escuela
 - Zonas en que caigan esos sentimientos
 - Estrategias que puedan usarse

- Usar este lenguaje durante el día (ejemplo: "Estoy cansado ahora, estoy en la zona azul") para ayudar a reforzar esto con el niño
- Categorizar los sentimientos en las zonas que corresponden (*tabla de zonas vacía e imágenes al final de este documento*)

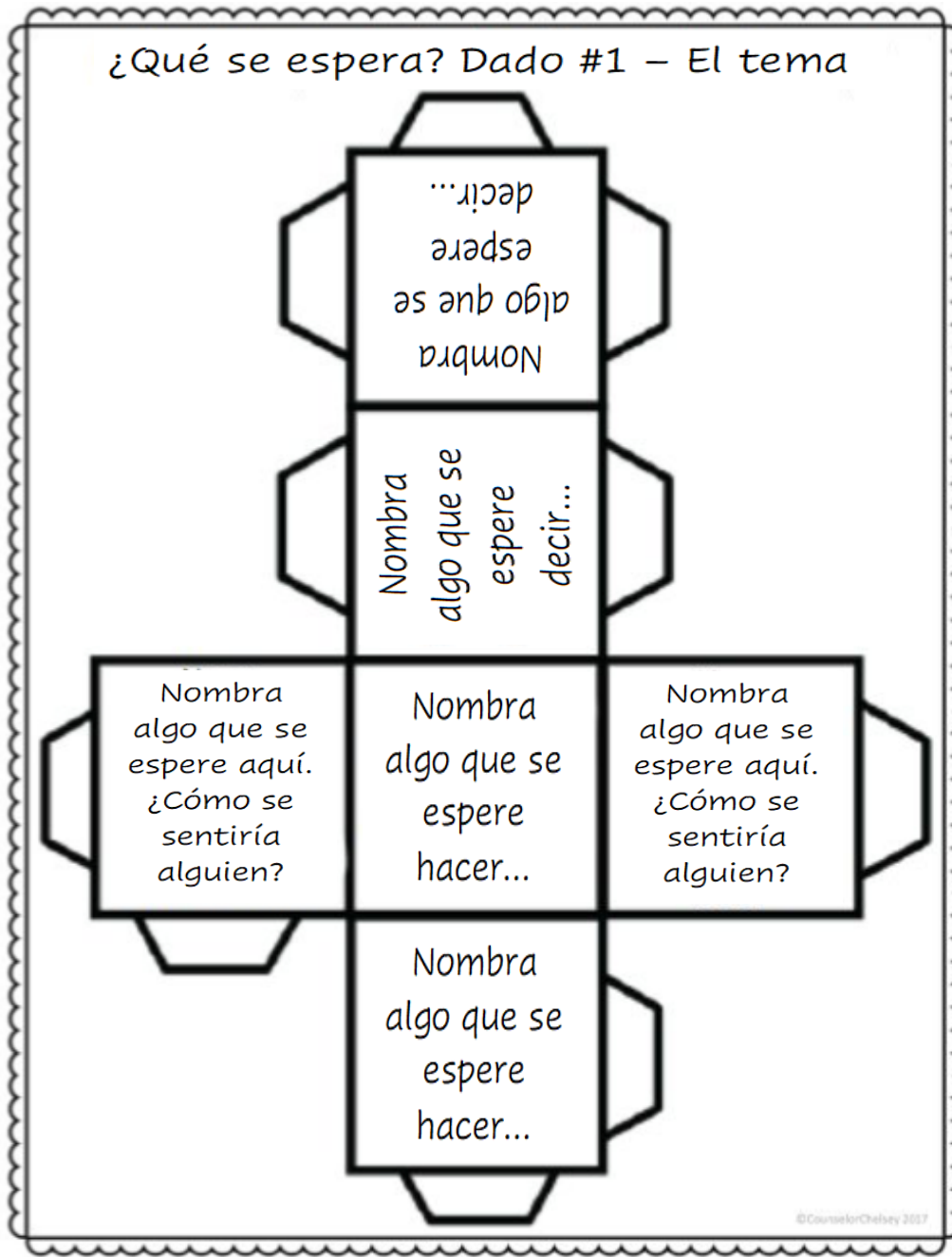
- Ansiedad: Folleto informativo para la escuela y hogar
<https://www.nasponline.org/x55101.xml>

- Depresión: Folleto informativo para el hogar
<https://www.nasponline.org/x55105.xml>

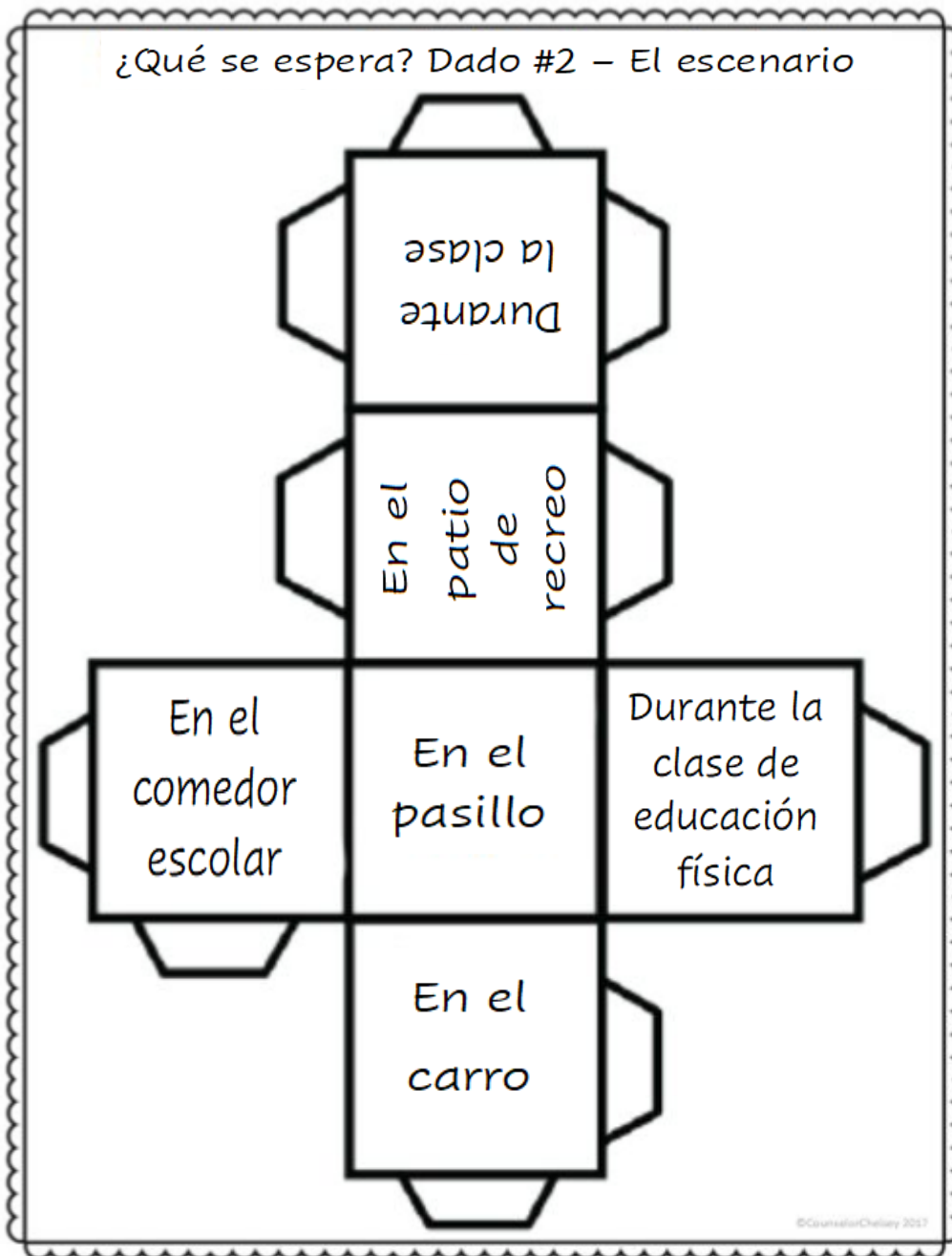
Regulación conductual

Trabajando con lo esperado vs. lo inesperado:

- ayuda a niños a conocer y manejar el comportamiento esperado e inesperado y sus resultados
- ayuda a niños a considerar cómo su comportamiento hace sentir a los demás
- juego de dados al final de este documento



¿Qué se espera? Dado #2 – El escenario



- Cómo usar afirmaciones y premios de manera sabia—Folleto informativo para la escuela y hogar <https://www.nasponline.org/x55109.xml>
- Participación y motivación: Folleto informativo para el hogar <https://www.nasponline.org/x55100.xml>
- Folleto informativo sobre la co-regulación del taller por Internet

Palabras que sirven para la co-regulación

.....

En vez de decir	Diga esto
Basta	Estoy aquí para ti
Cálmate	¿Cómo puedo ayudarte?
Estás bien	¿Estás bien?
Deja de gritar	¿Qué tienes?
No te enojas	Veo que estás enojado/triste
No te soporto	Estoy aquí por si me necesitas
Déjame en paz	Respiremos profundamente juntos
Tranquízate	¿Qué estrategia para calmarte te ayudaría mejor ahorita?
¿Por qué estás tan enojado?	Pareces molesto. Quisieras hablar de eso o hacer una pausita?
Estás exagerando	Puedo ver que esto te molesta mucho
Deja de lloriquear	¿Existe una palabra que describa cómo te sientes ahorita?
Tienes que lidiar con esto	Lo superaremos


Make It Stick Parenting
 EMBRACING TEACHABLE MOMENTS
MakeSocialLearningStick.com

Concienciación

- Cuando lee cuentos a sus niños, haga una pausa para reflejar sobre los sucesos en el libro, por ejemplo:
 - ¿Qué es el conflicto en esta página?
 - ¿Cuál es el tamaño del problema de este personaje?
 - ¿Cómo podría resolver el personaje el problema?
 - ¿Cómo se siente el personaje?
 - ¿Qué crees que hay en la burbuja de pensamiento de este personaje?
- El ejercicio puede ser una excelente herramienta para la regulación emocional de estudiantes para que se mantengan activos, se enfoquen mejor, y se mantengan regulados emocionalmente. ¡Exhortarles a que jueguen afuera podría ayudar a sus niños!
- ¡También podría ser útil comenzar y terminar el día con la concienciación! Aquí están algunas ideas:
 - Crear tu propia bolleta calmante/relajante (<https://heartmindkids.com/how-to-make-a-glitter-jar-for-mindfulness/>)
 - Hacer tu propia plastilina (*receta abajo*)
 - Practicar hacer las "respiraciones de estrella" (*tabla de respirar abajo*)
 - Crear un cubito sensorial (<https://littlebinsforlittlehands.com/our-favorite-sensory-bin-fillers/>)

Receta de plastilina hecha a mano:



Plastilina hecha a mano 

INGREDIENTES:

1 taza de harina	1 taza de agua
1/3 taza de sal	1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharaditas de cremor tártaro	Colorante alimentario

INSTRUCCIONES:

Bate todos los ingredientes juntos en una olla de 2 cuartos de galón.

Coce a fuego lento/medio, revolviendo.

Una vez espesado un poco, échale el colorante alimentario.

Continúa revolviendo hasta que la mixtura se espese más y se colecciona en una masa.

Remueve la masa de la olla y deja que se enfríe. Almacénala en un envase hermético.

Respiraciones de estrella: Seleccione un punto para empezar y trace la estrella mientras respira hacia adentro y afuera.



Concienciación

Recursos para enseñar a su niño

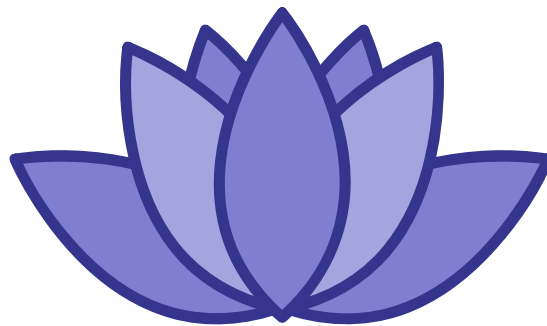
¿Qué es la concienciación?

"Prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin juzgar el desarrollo de la experiencia, momento a momento."

Jon Kabat-Zinn

"Concienciación significa mantener una conciencia momento a momento de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno que nos rodea."

Greater Good Science Center, Universidad de California, Berkeley



Los beneficios de practicar la concienciación

Existe una amplia investigación sobre los beneficios de la concienciación y cómo afecta al cerebro. Algunos de los estudios sobre los beneficios de la concienciación para los niños demuestran mejoras en:

Atención y aprendizaje

- Fortalece la habilidad para enfocarse
- Fortalece el autocontrol, control de impulsos, y la autodisciplina
- Fomenta el desarrollo y control cognitivo

Habilidades socioemocionales y conductuales

- Ayuda a reconocer las emociones, permitiendo una pausa entre el estímulo y la respuesta, y la habilidad para cambiar la respuesta potencial.
- Aumenta la conciencia socioemocional
- Aumenta la confianza
- Comportamiento mejorado en la escuela
- Agresión reducida
- Aumenta los humores positivos
- Mejora las habilidades sociales y aceptación de los pares
- Mejor empatía y habilidad para entender las perspectivas de los demás

Resiliencia

- Le relaja al cuerpo, mente, y mejora el sueño
- Mejora la regulación emocional
- Más optimismo
- Autoconcepto escolar más concreto
- Disminuye de síntomas de depresión autoinformados
- Disminuye la ansiedad y estrés
- Reduce los síntomas del estrés postraumático



Investigación

[Ehttps://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research-on-mindfulness/#reference-24](https://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research-on-mindfulness/#reference-24)
Davidson, R. and Lutz, A. (2008) Buddha's brain: neuroplasticity and meditation. IEEE Signal Process Mag. 25(1): 174-176. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261>

Aplicaciones/YouTube

- Aplicación de *SmilingMind*
- Aplicación de *Calm*
- *Cosmic Kids Yoga*
- *Mindful Ozzy* (https://www.youtube.com/watch?v=0k_R7R1gIdA)
- *GoNoodle*
 - Algunos de estos videos pueden ser tontos, pero si hace clic en "*categories*" y selecciona la categoría "*SEL and Mindfulness*", ¡la mayoría de estos videos son buenos! Algunos favoritos incluyen *Melting*, *Bee Breath*, *Let's Unwind*

Recursos externos y Grupos de apoyos

https://supportgroupproject.org/support_groups/parent-support-group-of-western-mass/

<https://disabilityinfo.org/records/support-network-for-families-of-western-massachusetts/>

<https://childrensemotionalhealth.org/>

<https://www.collaborative.org/programs/early-childhood/parentchild-programs/parenting-resources>

<https://www.mcpapformoms.org/Resources/ParentAndFamilySupports.aspx>

Recursos de COVID

- Recursos para la salud mental de la crisis del clima y COVID-19: Bienestar emocional y afrontamiento durante la pandemia de COVID-19
<https://psychiatry.ucsf.edu/copingresources/covid19>
- Agotamiento emocional durante tiempos de intranquilidad
<https://www.msn.com/en-us/health/wellness/emotional-exhaustion-during-times-of-unrest/ar-BB19uLbO>
- Apoyando familias durante la pandemia de COVID-19
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/WeThriveInside/Helping-parents-through-COVID-19-and-beyond>
<https://27c2s3mdcxk2qzutg1z8oa91-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/WTI-ParentResource.pdf>
- Enfrentar el COVID-19: recursos para padres
<https://childmind.org/enfrentar-el-covid-19-recursos-para-padres/>
- #WeThriveInside/ Ayuda para los PADRES durante el COVID-19 más allá
<https://27c2s3mdcxk2qzutg1z8oa91-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Ayuda-para-los-PADRES-durante-el-COVID-19-y-ma%CC%81s-alla%CC%81.pdf>



CHILD MIND®
INSTITUTE

¿Qué debo buscar?

Signos y señales de problemas de la salud mental en niños durante la pandemia de COVID-19

Ansiedad

La ansiedad es el problema emocional más común en los niños y es un gran problema en momentos de estrés como la crisis actual. Algunos niños ansiosos son terriblemente tímidos y evitan las cosas que disfrutaban otros niños. Algunos tienen rabietas y otros desarrollan rituales elaborados. Los padres deben estar preparados para manejar una variedad de diferentes expresiones de ansiedad. Los síntomas incluyen:

- Búsqueda de tranquilidad (¿Estaremos bien? ¿Va a estar bien abuelo?)
- Renuencia a separarse de los padres
- Síntomas físicos como dolores de cabeza o de estómago.
- Mal humor e irritabilidad
- Rabietas o colapsos
- Dificultades para dormir

Rabietas y colapsos

No sorprenderá a los padres que el problema más común que atrae a los niños pequeños a la atención de un psicólogo o psiquiatra son los arrebatos emocionales, las rabietas y los colapsos. A veces, la incapacidad para regular las emociones es el resultado de un problema subyacente. Algunas de las causas comunes de los frecuentes colapsos son:

- TDAH: muchos niños con arrebatos severos de temperamento también cumplen los criterios del TDAH.
- Ansiedad: Aunque los niños no tengan un trastorno de ansiedad en toda regla, aún pueden reaccionar exageradamente a situaciones que provocan ansiedad y derretirse cuando están estresados.
- Problemas de aprendizaje: cuando su hijo se porta mal repetidamente en la escuela o durante la hora de la tarea, es posible que tenga un trastorno del aprendizaje no diagnosticado.
- Depresión e irritabilidad: la depresión y la irritabilidad también ocurren en un subconjunto de niños que tienen rabietas severas y frecuentes.
- Autismo: Los niños en el espectro del autismo también suelen ser propensos a crisis dramáticas. Estos niños tienden a ser rígidos ante cualquier cambio inesperado que pueda desencadenarlos.
- Problemas de procesamiento sensorial: estos desafíos, que a menudo se observan en niños y adolescentes autistas, así como en muchos con TDAH, pueden hacer que los niños se sientan abrumados por la estimulación.

Depresión

En la depresión adolescente, lo que la gente tiende a notar primero es la abstinencia, o cuando la adolescente deja de hacer cosas que normalmente le gusta hacer. Puede haber otros cambios en su estado de ánimo,

Para consultas médicas telefónicas: childmind.org/telehealth
Recursos comprensivos de COVID-19: childmind.org/coronavirus

como tristeza o irritabilidad. O en su comportamiento, incluyendo el apetito, el nivel de energía, los patrones de sueño y el rendimiento académico. Los síntomas incluyen:

- Tristeza inusual, que persiste incluso cuando las circunstancias cambian
- Interés reducido en actividades que alguna vez disfrutó; sentimientos reducidos de anticipación
- Cambios involuntarios de peso
- Cambios en los patrones de sueño.
- Lentitud
- Dura autoevaluación ("Soy feo. No soy bueno. Nunca haré amigos").
- Pensamientos o intentos de suicidio

Pensamientos y comportamientos de suicidio

Algunos jóvenes que están pensando en suicidarse les hacen saber a las personas cercanas que sienten dolor y que están abiertos a necesitar ayuda. Otros ocultan sus sentimientos a familiares y amigos. Si se pregunta si su hijo tiene tendencias suicidas, los expertos dicen que preguntarle es la mejor manera de averiguarlo. Esa conversación puede salvar vidas. También hay las siguientes señales de advertencia a tener en cuenta:

- Aislamiento de amigos y familiares.
- Problemas para comer o dormir
- Cambios de humor
- Comportamiento temerario
- Calificaciones más bajas en la escuela
- Mayor uso de alcohol o drogas.
- Hablando de sentirse desesperado o atrapado
- Hablar de ser una carga para los demás o no pertenecer
- Hablar de suicidio o querer morir
- Escribir o dibujar sobre el suicidio o representarlo en un juego

Consejos para la crianza de los hijos durante la pandemia de COVID-19

- **No tenga miedo de hablar sobre el coronavirus.** No hablar de algo puede hacer que los niños se preocupen más. Transmite los hechos y sea tranquilizador.
- **Reconozca su propia ansiedad.** Y cuídese. Recuerde "ponerse primero la máscara de oxígeno antes de ayudar a su hijo".
- **Concéntrese en lo que está haciendo para mantenerse a salvo.** Los niños se sienten empoderados cuando saben qué hacer para mantenerse seguros.
- **Esté atento a los signos y síntomas.** Ahora no es el momento de "esperar y ver".
- **Visite childmind.org/coronavirus** para nuestros recursos gratuitos y enlaces para los servicios de atención médica telefónica.

Para consultas médicas telefónicas: childmind.org/telehealth
Recursos comprensivos de COVID-19: childmind.org/coronavirus