

1

---

---

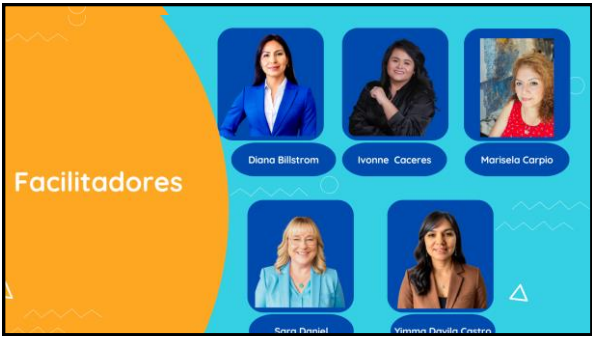
---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

Agenda:

1

Introducción

2

Vista General del Currículo

3

Modelo Cuidar

4

Co-regulación

5

Cierre

4

---

---

---

---

---

---

---

Actividad

Vínculo en común

5

---

---

---

---

---

---

---

- Ser imperfecto
- Disfrutar el proceso sin conocer el resultado
- Tener límites
- Ser vulnerables
- Tomar riesgos
- Participar activamente
- Compartir mis ideas
- Tomar descanso cuando lo necesito
- Confiar en otros
- Protegerme
- Expresar mis preocupaciones
- Preguntar
- Decir lo que estoy pensando
- Estar cansado
- Tener energía

- Pensar creativamente
- Tener esperanza
- Permitirme tiempo para procesar información antes de responder
- Cuidarme a mí mismo
- Ser honesto
- Pasar/ No compartir, dar el turno a otro
- Algo más...

Hoja de Permiso

Hoy yo me doy mi permiso para:

6

---

---

---

---

---

---

---

Historia

2020 -Series de entrenamientos ofrecidos en inglés con traducción al español.

Información de Cuidado sobre el trauma

Estrés y regulación para adultos/educadores

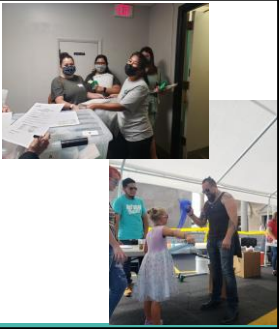
Estrategias de Regulación y herramientas.

Eventos de regulación para padres con herramientas de regulación.

Participación de muchos educadores de cuidado infantil de habla hispana.

Comentarios abrumadoramente positivos

Se discutió la necesidad de impartir una formación culturalmente relevante en español



7

---

---

---

---

---

---

---

---

Proyecto de Bienestar: Fase 1

- ❖ Currículo desarrollado inicialmente por:
  - Diana Billstrom, Community Engagement
  - Yimma Davila Castro, Early Childhood Educator
  - Sara Daniel, Mental Health Consultant
- ❖ 22 participantes ayudaron a definir el currículo en 6 sesiones en un grupo piloto
- ❖ 6 participantes recibieron certificado de entrenadores: (Marisela Carpio, Ivonne Caceres, Maria Hernandez, Sandra Hernandez (not pictured), Yolanda Morales, Anita Ramirez España)



8

---

---

---

---

---

---

---

---

Fase 2

- ❖ 29 participantes adicionales fueron entrenados por los nuevos entrenadores.
- ❖ Actualmente buscando fondos para expandir el currículo a más educadores.



9

---

---

---

---

---

---

---

---



10

---

---

---

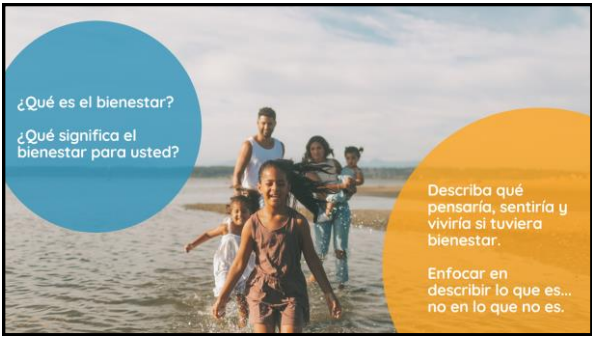
---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

---

---

---



12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Factores de Desestabilización del Bienestar**

- Problemas de salud
- Estrés
- Exposición traumática
- Desafíos de salud mental
- Asuntos sociales / de relaciones (amigos / familia / pareja)
- Pérdida significativo o cambio
- Estrés financiero / vivir en la pobreza / no tener lo suficiente
- Conflicto espiritual
- Racismo y discriminación
- Inmigración
- Crisis de identidad / pérdida de sí mismo(a)
- Pandemia
- Salud (física / hormonal/ mental )

13

---

---

---

---

---

---

---

---

**Actividad**

14

---

---

---

---

---

---

---

---

**Nuestro cerebro y cuerpo bajo estrés**

15

---

---

---

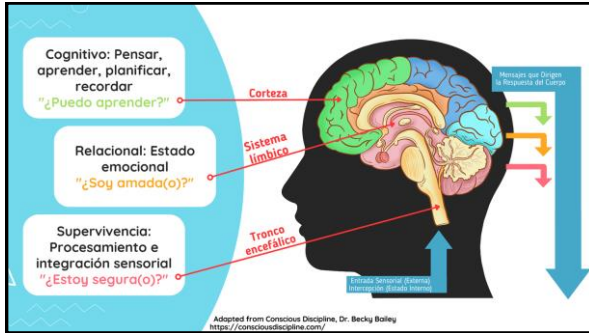
---

---

---

---

---



16

---

---

---

---

---

---

---

---



17

---

---

---

---

---

---

---

---

Trabajando en Educación y Profesiones de Apoyo

- Fatiga de la Compasión
- Estrés Secundario
- Agotamiento
- Satisfacción de la Compasión

18

---

---

---

---

---

---

---

---

1

Co-regulación

2

Unidos

3

Identidad positiva

4

Demostrar

5

Ayudar

6

Responsabilidad



---

---

---

---

---

---

---

19

Co-regulación

La regulación emocional

Es el acto de gestionar pensamientos y emociones para permitir acciones dirigidas hacia metas, cómo organizar el comportamiento, controlar los impulsos y resolver problemas de manera constructiva.

Se desarrolla principalmente a través de la correulación con un cuidador adulto de confianza.



---

---

---

---

---

---

---

20

La Co-regulación

¡Comienza contigo misma (o) !



---

---

---

---

---

---

---

21

Estímulos y Preferencias Sensoriales

- Tacto
- Visión
- Audición
- Olfato
- Gusto
- Propiocepción (Movimiento)
- Vestibular (Equilibrio)
- Interocepción (Sensaciones internas)

22

---

---

---

---

---

---

---

---

Tacto

Visión

Oído

Olfato

Gusto

Movimiento

Balance

Interno

23

---

---

---

---

---

---

---

---

Lista de Verificación Sensorial para Adultos

24

---

---

---

---

---

---

---

---





25

---

---

---

---

---

---

---



26

---

---

---

---

---

---

---

### Escenarios Sensoriales

**Escenarios:**

1. Antonio es un niño de 3 años de edad. El continuamente muerde las mangas de su suéter. Ellos siempre están mojadas y las orillas de las mangas están un poco rampidas. El también tiene historial de morder a otros niños, pero esto ha mejorado ultimamente.

2. Maria es una niña de 4 años de edad, quien parece tener la necesidad de tocar todo. Ella incomoda a sus maestras (as) y compañeros (as) al frotar sus manos en la ropa de ellos (as). La mamá dice que ella recientemente perdió su cobija favorita y está muy triste por eso.

3. Marcus es un niño de 5 años de edad y que está en constante movimiento. El se mece de un lado hacia el otro durante el tiempo de la alfombra y algunas veces se cae de la silla durante la comida.

4. Jose es una niña de 3 años de edad. Ella constantemente coloca cosas en su boca que no son comestibles incluyendo crayones, juguetes y plastilina. Cuando era más pequeña ella se chupaba el dedo, pero su mamá la ha entrenado para que dejará de hacerlo al ponerle crema que tiene sabor amargo.

5. William es un niño de 4 años quien a menudo corre fuera del cuarto y parece que le gusta ser perseguido por el pasillo. Esto ocurre frecuentemente durante la hora del aperitivo. El ha sido colocado en tiempo fuera para desanimarlo de ese comportamiento, pero parece que sólo parece empeorarlo.

27

---

---

---

---

---

---

---

### Estrategias Sensoriales





**Movimiento**

- Poses de yoga
- Cojín para moverse
- Saltar la pelota
- Estiramiento



**Visión**

- Burbujas
- De reloj
- De arena
- Caleidoscopio
- Frasco con brillantina



**Tacto**

- Rodar pelotas de tenis en la espalda
- Alfombra sensorial
- Juguetes para las manos
- Pelota antiestrés



**Auditivo**

- Tocar el tambor
- Llamado y respuesta
- Audífonos con cancelación de ruido



**Gusto**

- Alimentos agrios/picantes



**Olfato**

- Aceites esenciales

28

---

---

---

---

---

---

---

---

### Actividades rítmicas y repetitivas



29

---

---

---

---

---

---

---

---

### Rutina y predictibilidad

Anticipar cosas nuevas con anticipación

Las instrucciones son:

- Lentas y uniformes con ritmo y tono constantes
- Simples y desglosadas en pasos
- Precisas: "Recoge los juguetes y colócalos en el contenedor" en lugar de "limpiar"
- Tanto verbal como no verbal (incluyendo gestos con las manos).
- Modelar: explicar lo que estás haciendo mientras lo lleva a cabo



**Desayuno**



**Cuento**



**Tiempo de juego**

30

---

---

---

---

---

---

---

---

Descansos para Calmarse

- Respiración Profunda
- Respiración en el Espejo
- Soplar Burbujas
- Flauta
- Cantar
- Juegos de Soplar con Popotes y Bolitas de Algodón
- Pelota Expansiva con la Respiración
- Respiración Abdominal con Peluches
- Descansos en la Zona de relajación (no como castigo)



31

---

---

---

---

---


---

---

¿Qué es una cosa que puedes hacer para promover la co-regulación?

¿En ti?

¿En los niños?



32

---

---

---

---

---

---

---

¡Gracias!

Para más información contacto:

[www.DanielEducationalServices-esp.com](http://www.DanielEducationalServices-esp.com) (español)

[www.DanielEducationalServices.com](http://www.DanielEducationalServices.com) (ingles)

Email:

Diana Billstrom [connectindeed.official@gmail.com](mailto:connectindeed.official@gmail.com)

Sara Daniel [danieledservices@gmail.com](mailto:danieledservices@gmail.com)

Ivonne Caceres [Lainpotcrafts@gmail.com](mailto:Lainpotcrafts@gmail.com)

Marisela Carpio [carpionava@yahoo.com](mailto:carpionava@yahoo.com)



33

---

---

---

---

---

---

---