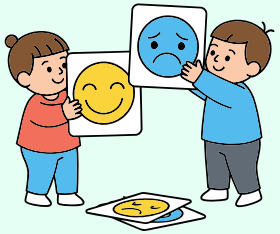
Linkografía:

- Días de Lluvia: Quía Informativa Sobre las Desregulaciones en Niños/Niñas Autistas - https://beta.arasaac.org/materials/es/6812
- Historia social Yo me enfado - https://beta.arasaac.org/materials/en/6726
- Estrategias proactivas de regulación emocional https://autismomadrid.es/wp-content/uploads/2022/01/Guia_regulacion_emocional.pdf
- Material para trabajar la conducta - Ana Brotons Origen: ARASAAC https://beta.arasaac.org/materials/en/3327
- Orientaciones técnicas para la atención de situaciones desafiantes con niños y niñas en el espectro autista en establecimientos de educación parvularia https://parvularia.mineduc.cl/wp-content/uploads/2023/10/Orientaciones-para-TEA-16-oct.pdf

Estrategias

Identificar emociones:

Identificar y nombrar las emociones, dónde se ubican y cómo se experimentan asociándolas a sensaciones físicas. De esta manera favorece la gestión emocional.



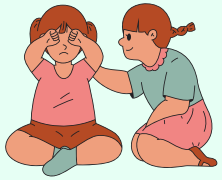


Identificar desencadenantes

En caso de ocurrencia previa, identificar los elementos o situaciones que desencadenaron desafíos emocionales para evitar su aparición en el futuro.

Desviar atención

Esta distracción ha de llevarse a cabo con algo que realmente despierte su atención (música, actividades preferidas, un mandato que le guste y que lo aleje de la situación)





Tratar la conducta como una forma de comunicación:

Averiguar la intención y el sentido de la conducta y responder en consecuencia, implica permitirle algo que desea o permitirle que se niegue a hacer algo que no quiere.

Es importante cómo nos comunicamos:

- Tono de voz, la expresión, la posición y postura.
- Transmitir mensaje de seguridad y calma
- Dar espacio y no bombardear con discursos o gesticulando.
- No hacer nuevas demandas.
- Dejar pausas, para que no se sienta demasiado presionado.
- Hablar o representar de forma visual la situación vivida



REGULACIÓN EMOCIONAL

Manejo positivo de las conductas

Scarlet Quiñonez
Alixon Díaz
Maryorie Segovia

¿Qué es?

La regulación emocional es la capacidad de reconocer, comprender, expresar y manejar nuestras propias emociones de manera adecuada según la situación y el contexto social.

¿Cómo influyen en las conductas?

Una conducta conlleva una intención, consciente o no, de regulación emocional, de búsqueda de control, pero algunas conductas realizadas para ese propósito generan consecuencias en el entorno o en las propias personas no deseables y/o inadecuadas para el propio desarrollo personal. Es necesario entregar estrategias para intervenirlas.

Señales de Alerta



- Aumento de la ansiedad, como estar inquieto.
- Dificultad para comunicarse o expresarse con claridad.
- Mayor sensibilidad a la información sensorial.
- Frustrarse o irritarse fácilmente.
- Retirarse de actividades que normalmente disfrutan.
- Presentar conductas repetitivas con más frecuencia

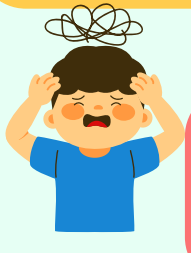


Desencadenantes de desafíos emocionales

Sobrecarga sensorial

- Olores fuertes
- Ruidos fuertes
- Contactos físicos inesperados
- Estímulos visuales abrumadores
- Luces brillantes y parpadeantes





Frustración emocional

- Sentimientos de fracaso
- Críticas o correcciones frecuentes
- Confusión emocional

Cambios en la rutina

- Alteraciones imprevistas en el horario
- Transiciones inesperadas
- Situaciones nuevas o desconocidas





Problemas de comunicación

- Dificultad para expresar necesidades
- No ser comprendido
- Sobrecarga de instrucciones

Estrategias

Panel de acuerdos de convivencia

Favorece la anticipación y las interacciones positivas



Paneles o rincones sensoriales

Pueden constituir un espacio que otorgue bienestar y seguridad





Historias Sociales

Sirven para promover la comprensión de situaciones cotidianas, anticipar cambios en las rutinas y comprender los efectos de ciertas acciones.





Modelado de comportamiento:

Las personas adultas deben mostrar una gestión emocional saludable para que los niños sigan este ejemplo.

Establecer rutinas y límites:

Tener rutinas predecibles y límites claros brinda una sensación de seguridad y control sobre el entorno, ayudándolos con los desafíos emocionales.

