

SESIÓN 6

Revisión_1-2020/05

**CRECER**

MIS RECURSOS DE AUTORREGULACIÓN

Objetivo: Ayudarle a regular las emociones cuando se siente desregulado o estresado en su rol como cuidador.

ACTIVIDAD 1

ESTRATEGIA P.A.R.E.

INTRODUCCIÓN

Cuando se sienta desregulado o con mucho estrés, antes de actuar de manera descontrolada hacia sus niños o usted mismo aplique la estrategia P.A.R.E.



P
A
R
E

Pausa
 Atender
 Respirar
 Elegir nuestra conducta

APRENDIENDO LA ESTRATEGIA P.A.R.E.

- 1) Pause la actividad que esté realizando (por ejemplo: hablar, gritar, moverse)
- 2) Atienda a la respiración: es decir concéntrese en su respiración y donde la siente.
- 3) Respire Inhalando por la nariz de manera profunda y exhalando por la boca. Repita 3 veces esto.
- 4) Escoja la conducta que realizará (por ejemplo: Conversar en vez de gritar, Mojarse la Cara, Dar un Paseo, etc.)

TAREA SEMANAL

- Instrucciones:**
- 1) Durante el resto de la semana, practique la estrategia P.A.R.E. aprendida anteriormente en aquellas situaciones en que se sintió desregulado/a, desbordado/a o estresado/a
 - 2) Registre en la **hoja de trabajo** 2 situaciones en que utilizó la estrategia P.A.R.E. respondiendo cada una de las preguntas que se le realiza.

HOJA DE TRABAJO

¿Cuál fue la situación?

Ejemplo:
Mientras compraba, una vecina comentó algo que sabía no era verdad.

¿Cómo te sentías antes de ocupar P.A.R.E.?

Ejemplo:
Mi corazón latía fuerte, tenía una presión en el estómago. Sentía rabia y pensé "Ella sabe que miente"

¿Cómo te sentías durante la utilización de P.A.R.E.?

Ejemplo:
Tenía los hombros tensos. Al comenzar a concentrarme en respirar sentí que me relajaba.

¿Cómo te sentías después de la utilización de P.A.R.E.?

Ejemplo:
Mi corazón latía más despacio, mi estómago ya no se sentía y mis hombros estaban relajados.

¿Qué aprendiste?

Ejemplo:
Sin haber hecho PARE hubiera dicho algo que me podría haber arrepentido.

Situación 1:

Tu cuerpo:

Tu cuerpo:

Tu cuerpo:

Tu mente:

Tu mente:

Tu mente:

Tus emociones:

Tus emociones:

Tus emociones:

Tus conductas:

Situación 2:

Tu cuerpo:

Tu cuerpo:

Tu cuerpo:

Tu mente:

Tu mente:

Tu mente:

Tus emociones:

Tus emociones:

Tus emociones:

Tus conductas:

ACTIVIDAD 2

TARJETA DE AUTORREGULACIÓN

INTRODUCCIÓN

Cuando se sienta desregulado o con mucho estrés debido a alguna dificultad con sus niños/as, antes de actuar de manera descontrolada hacia estos/as o usted mismo, aplique alguna de las estrategias que conocerá a continuación.



Contar hasta 10
Cuenta hasta 10 en su mente imaginando los números con un color determinado y respire a medida que pasa al número siguiente. Esta estrategia le servirá para ayudar a su cuerpo a regular el descontrol que pudiese estar sintiendo.



Time In (quedarse con el niño)
Debe quedarse con el/la niño/a acompañándolo/a en su rabieta. Puede permanecer sentado esperando que este/a se calme. No se recomienda que permanezca de pie cerca de él/ella pues esto tiende a estresarlos más.



Respirar Profundo
Debe llevar su atención a la nariz cuando inhala y trate de percibir como entra el aire, que temperatura tiene, cual es el recorrido realiza. Luego, al exhalar, centre su atención en la manera en cómo sale el aire, la temperatura, la velocidad. Repita las veces que se requiera hasta sentirse mejor. (Extienda su atención al resto de su cuerpo (cuello, hombros, espalda).



Time Out (alejarse)
Si Ud. cree que puede pegar o dañar a su hijo/a permaneciendo junto a él/ella, retírese del lugar y dese un tiempo para calmarse. Por ejemplo: puede ir a su habitación, al patio de la casa, a la cocina, etc.
Esta estrategia debe estar siempre avisada a su hijo/a con antelación y como un acuerdo familiar, ya que si no la conocen el/la niño/a puede desregularse aún más pensando, por ejemplo, que lo están abandonando.



Mojarse la cara
Moje su cara con agua fría y centre su atención en la sensación que produce su temperatura, la cantidad que utiliza. Puede focalizar su atención en su rostro, nariz, boca, mejillas y manos. Aproveche de acompañar esta actividad con respiraciones profundas.



Hablarse a si mismo
Háblese a sí mismo en voz alta o mentalmente diciendo frases que le puedan ayudar a calmarse. Por ejemplo: "Es un niño, está cansado" "Estoy cansada", "Estoy nerviosa", "Se me va a pasar", "Esto se puede solucionar", etc.



Calmarse en el baño
Retírese un momento del en el que se encuentra y diríjase al baño. Puede mojarse la cara, mirarse al espejo, hablarse a sí mismo, realizar respiraciones profundas.



Cambiar con otro adulto
Si vive con otro adulto en la casa y se siente muy desbordada, pídale al adulto que termine de hacer la actividad que estaba realizando junto al niño/a. Por ejemplo: que le den de comer, que lo bañen, hacer las tareas, etc.
Cuando se regule se recomienda que retome la actividad.

- Instrucciones:**
- 1) En el caso que lo requieran, pruebe las estrategias de regulación indicadas anteriormente y observe los efectos que tienen sobre tus pensamientos, emociones y tu cuerpo. Puedes probar los que mejor funcionan contigo cuando te sientes desregulado o estresado y descubrir cuál es el que más te acomoda.
 - 2) Recorte la tarjeta de a continuación y péguela en un lugar visible que le permita recordar sus ejercicios.

