

Kit de Recursos Familiar



Estimados amigos,

Nos complace compartir estos materiales de recursos con la esperanza de que puedan servir de apoyo y diversión para ustedes y sus familias en estos tiempos difíciles.

En este kit, encontrarán:

- Nuestro libro de recetas para actividades sensoriales para niños.
- Orientación para hacer frente a las emergencias de salud pública.
- Consejos para cuidarse a sí mismo y sobrellevar el estrés.
- Información de contacto de los servicios esenciales locales, estatales y federales, desde salud hasta educación y relevo de los cuidadores.
- Historias sociales para ayudarle a usted a enseñarle a su niño(a) porque nos estamos quedando en casa, la importancia de la salud y mantenernos a salvo y cómo manejar grandes emociones!

¡Y mucho más!

Estos materiales están disponibles en inglés, español y cantonés. Si desean este paquete en uno de esos idiomas, no duden en avisarnos, estaremos encantados de enviárselos.

¡Continuamos al servicio de las familias durante este tiempo y los invitamos a que se acerquen para aprender más!

Teléfono: 415-920-5040 M-F 9:30-4:30

Sitio web: supportforfamilies.org

Correo electrónico: info@supportforfamilies.org

Correo electrónico: referral@supportforfamilies.org





Autocuidado para cuidadores

DURANTE COVID-19

Cuidar de sí mismo beneficiará a toda su familia. Este es un momento sin precedentes, y es importante planear cómo cuidar de sí mismo en estos momentos de incertidumbre.

Consejos a tener en cuenta para el autocuidado:

- Comuníquese por teléfono, texto o internet para hacer conexiones con personas que lo apoyen.
- Considere un tiempo extra por el estrés diario: planifíquelo y designe un momento para reconocer y experimentar estos sentimientos, para que el estrés no se filtre en todo lo que haga.
- Analice cómo equilibra el trabajo, la familia, el estrés, la felicidad y la gratitud.
- Conéctese y reconéctese intencionalmente con las cosas que disfruta.
- Evite la exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación.
- Recuerde respirar...



El autocuidado no es un lujo. Es esencial.



**SUPPORT FOR FAMILIES
OF CHILDREN WITH DISABILITIES**
APOYO PARA FAMILIAS DE NIÑOS CON DISCAPACIDADES

Recursos

FEDERAL



Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

800-CDC-INFO(1-800-232-4636)

TTY 888-232-6348



Departamento de Educación de los EE.UU.

<https://www.ed.gov/news/press-releases/>

1-800-USA-LEARN and 1-800-872-5327

Oradores disponibles en español y en más de 170 otros idiomas.

ESTATAL



Departamento de Servicios de Atención de la Salud (DHCS)

Información sobre Medi-Cal <https://www.dhcs.ca.gov/Pages/DHCS-COVID%E2%80%9119-Response.aspx>

1-888-452-8609 MMCDombudsmanOffice@dhcs.ca.gov



Departamento de Salud Pública (DPH)

Incluye [estadísticas actualizadas sobre los casos de COVID-19](#) en California, y orientación sobre el confinamiento y cómo prevenir la propagación del virus. Línea de información de COVID19:1-833-4CA4ALL(1-833-422-4255)



Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS)

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/>
(916) 654-1690 and TTY: 711



Departamento de Servicios Sociales (DSS)

Información sobre servicios de apoyo en el hogar (IHSS)

<https://www.cdss.ca.gov/#covid19>

1-916-651-8848 piar@dss.ca.gov



Departamento de Rehabilitación

<https://www.dor.ca.gov/Home/COVID19FAQ>

1-916-324-1313 o 1-800-952-5544 o TTY: 1-844-729-2800



Programa de Asistencia Lifeline (popularmente conocido como el programa Obamaphone)

Las personas mayores de 18 años que califican para servicios del gobierno como SNAP y Medi-Cal pueden ser elegibles para un teléfono celular gratuito y un plan de datos y conversación ilimitada.

<https://www.freegovernmentcellphones.net/states/california-government-cell-phone-providers>

Este es un programa federal que se implementa de manera diferente en cada estado. Arriba hay un enlace al programa en California.

También puede hacer preguntas en la página de Facebook "Teléfonos celulares gratis del gobierno."

LOCAL



Ciudad de San Francisco <https://sf.gov/topics/coronavirus-covid-19>

Incluye detalles sobre la orden confinamiento, y los servicios de la ciudad durante el mismo, incluyendo despensa de alimentos, internet gratis, protección contra el desalojo, ayuda para los ancianos y las personas con discapacidad, y más. Rastreador de datos de enfermedades en San Francisco:

<https://data.sfgov.org/stories/s/fjki-2fab>

311 Para TTY: llame al 3-1-1, opción 7 (o 415-701-2323)

Fuera de SF: 415-701-2311



Departamento de Salud Pública de San Francisco

Información sobre Servicios para Niños de California (CCS)

Clinica SF: 415-487-5500, Preguntas médicas, llame a SFGH al 415-206-8000



Centro Regional Golden Gate

<http://www.ggrc.org/resources/coronavirus-information>

Los que reciben servicios de relevo pueden ser elegibles para más horas; póngase en contacto con su trabajador social si necesita horas adicionales. 415-546-9222



Distrito Escolar Unificado de San Francisco

<http://sfusd.edu> y <http://sfusd.edu/sped>

Family Resource Link ayuda con los desafíos de la tecnología y el aprendizaje a distancia; la información está disponible en varios idiomas. 415-340-1716 L-V, 9 a.m.-1p.m. y familylink@sfusd.edu



CUÍDATE. QUÉDATE EN CASA. PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA: COVID19.CA.GOV

PREPÁRESE PARA EMERGENCIAS DE SALUD PÚBLICA



ES

ESPAÑOL

TAMBIÉN DISPONIBLE EN:

English
中文
Filipino
Tiếng Việt
한국어



OFICINA DEL GOBERNADOR
DE SERVICIOS DE
EMERGENCIA:

CalOES.ca.gov



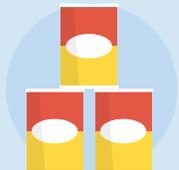
DEPARTAMENTO DE SALUD
PÚBLICA DE CALIFORNIA:

cdph.ca.gov



Encuentre más consejos y herramientas para mantenerse a salvo durante desastres naturales como incendios, inundaciones y terremotos en LISTOSCALIFORNIA.ORG

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA TODOS



Guarde provisiones de comida, insumos y jabón para dos semanas.



Consiga un termómetro y medicamentos para la fiebre y el resfrío.



Vacúnese contra la gripe.



Siga los consejos de las autoridades de salud pública.



Al toser, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo descartable.

**CUÍDATE
QUÉDATE EN CASA**
PARA MÁS INFORMACIÓN
VISITA: COVID19.CA.GOV



Planifique que hacer si se enferman sus familiares o amigos.



Quédate en casa cuando lo ordene el gobierno.



Practique no tocarse la cara.



Lávese las manos con jabón durante 20 segundos.



¿Quiénes son fuentes confiables de noticias?



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Departamento de Salud Pública de California



El Departamento de Salud Pública del Condado

CONSEJOS ADICIONALES PARA:

QUÉDATE EN CASA
SALVAVIDAS
COVID19.CA.GOV

CUIDADORES DE PERSONAS ENFERMAS

- ✓ La persona enferma y sus cosas deben estar separadas de los demás.
- ✓ Si es posible, la persona enferma debe de usar su propia habitación y su propio baño.
- ✓ Use vasos, cubiertos y platos separados.
- ✓ Elija a una persona para que sea el cuidador principal.
- ✓ Mantenga un registro de las temperaturas, los síntomas y los medicamentos.
- ✓ Lávese las manos antes y después de atender la persona enferma.
- ✓ Todos los días limpie los interruptores de la luz, las manijas de las puertas, los juguetes y otras superficies.
- ✓ Lave la ropa, las toallas y la ropa de cama con agua bien caliente.
- ✓ Mantenga a las mascotas alejados de la persona enferma.



PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD

- ✓ Evite lugares públicos si es una persona de alto riesgo.
- ✓ Haga una lista de contactos que incluya familiares, cuidadores y médicos.
- ✓ Tenga una lista de todas sus afecciones médicas y los medicamentos que toma.
- ✓ Resurta las recetas para todos los medicamentos que toma y pida suficientes para que duren entre 60 y 90 días.
- ✓ Hable sobre cómo seguir con su atención si sus cuidadores se enferman.



FAMILIAS

- ✓ Explique a sus hijos los riesgos para la salud y cómo mantenerse seguros.
- ✓ Practique con los niños cómo lavarse las manos por 20 segundos.
- ✓ Pregunte a la guardería/escuela sobre los planes para emergencias de salud.
- ✓ Decida quién cuidará a los niños si la guardería o la escuela cierra.
- ✓ Hable con su empleador sobre la licencia por enfermedad y la posibilidad de trabajar desde su casa.
- ✓ Planee cuidar a sus familiares si los cuidadores habituales se enferman.
- ✓ Proteja a los más pequeños y a los ancianos evitando que entren en contacto cercano con otras personas.
- ✓ Coordine la entrega de comidas para que los familiares de mayor edad se queden en sus casas.
- ✓ Llame por teléfono con frecuencia a familiares y vecinos que viven solos.
- ✓ Comuníquese con organizaciones religiosas y otras entidades comunitarias para ofrecer o pedir ayuda.



COVID-19 (CORONAVIRUS) ES UNA PANDEMIA. QUÉDATE EN CASA YA. VISITA: COVID19.CA.GOV



TÉRMINOS IMPORTANTES DE SALUD PÚBLICA

PANDEMIA

Una pandemia es la propagación mundial de un nuevo virus. Este virus se propaga con facilidad de persona a persona. Lleva mucho tiempo desarrollar una nueva vacuna, por lo que mucha gente se enferma con rapidez.



DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Durante una epidemia, puedes mantenerte saludable guardando una distancia de 6 pies de otras personas. Esto se llama distanciamiento social. Otros tipos de distanciamiento social incluyen:



✓ Aislamiento

Cuando alguien tiene una enfermedad muy contagiosa, se le puede pedir que se quede en su casa o en un hospital. Esto se llama aislamiento. Esto ayuda a evitar que la enfermedad se transmita a los demás.



✓ Cuarentena

A veces, una persona sana pasa cerca de alguien con una enfermedad contagiosa y puede transmitir la enfermedad antes de tener síntomas. Se le puede pedir que permanezca en su casa por un tiempo, para ver si se contagió la enfermedad. Esto se llama cuarentena.



✓ Contención

A veces, para evitar que una enfermedad se propague, todos en una comunidad necesitan quedarse en sus casas por un tiempo. Los eventos públicos pueden cancelarse. Las escuelas, los negocios y los lugares de trabajo pueden cerrar. Esta contención puede retardar la propagación de la enfermedad.



Libro de recetas:

Actividades sensoriales en el hogar



Plastilina

- 2 tazas de harina común (todo uso)
- 2 cucharadas de aceite vegetal (el aceite para bebé y el aceite de coco también funcionan)
- 1/2 taza de sal.
- 2 cucharadas de crémor tártaro o jugo de limón
- 1 a 1.5 tazas de agua hirviendo
- colorante para alimentos (opcional)



- Ponga la harina, la sal y el aceite en un tazón grande para mezclar. Agregue lentamente agua hirviendo hasta alcanzar la textura deseada. Una vez que la plastilina esté fría, explore con diferentes herramientas y guárdela en una bolsa/contenedor sellado, ¡hasta por una semana!

Ideas para trabajar con plastilina



¡Emparejar figuras!

¡Fiesta de cumpleaños!

¡Huevo sorpresa!

Oobleck

- 2 tazas de maicena
- 1 taza de agua
- Colorante para alimentos (opcional)
- Mezcle el agua y la maicena hasta que estén bien incorporados.



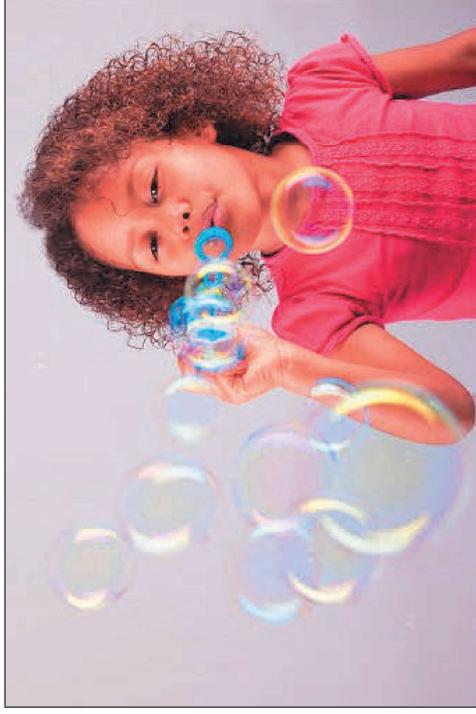
Masa de nubes

- 2 tazas de harina
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Colorante para alimentos (opcional)
- Mezcle los ingredientes hasta que se incorporen bien.



Burbujas

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de jabón para platos
- ¡Mezcle todos los ingredientes y busque objetos en forma de anillo para soplar!



Arena lunar

- 8 tazas de harina
- 1 taza de aceite para bebé
- Ponga todos los ingredientes en un tazón grande
- Mezcle bien los ingredientes hasta que se incorporen
- Ponga el producto en un recipiente grande para que los niños exploren



Slime (masa gelatinosa)

- 1 taza de pegamento
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de solución para lentes de contacto
- Colorante para alimentos (opcional)

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar
2. Mezcle bien los ingredientes hasta que se incorporen
3. Ponga el producto en un recipiente grande para que los niños exploren



Botellas sensoriales

- Botellas de plástico limpias
- Líquido de su elección:
 - Aceite, agua, pegamento transparente
- Artículos interesantes de su elección:
 - Legos, botones, cuentas, pasta, bolas de aluminio, etc.

1. Coloque líquidos y artículos interesantes en la botella.
2. Coloque la tapa
3. Selle con cinta adhesiva



Bolsas sensoriales

- Bolsas de plástico con cierre con capacidad de un galón
- Líquido de su elección:
 - Aceite, agua, pegamento transparente
- Artículos interesantes de su elección:
 - Guisantes congelados, botones, cuentas, pasta, bolas de aluminio, etc.

1. Coloque líquidos y artículos interesantes en la bolsa
2. Cierre la bolsa
3. Refuerce todos los bordes con cinta adhesiva para evitar fugas
4. Adhiéralas con cinta adhesiva al piso, ventanas o mesas



Bandejas sensoriales

Las bandejas/contenedores sensoriales son contenedores llenos de algún tipo de material que los niños pueden sentir y manipular con sus manos. Para incrementar la interacción, agregue elementos que sean interesantes para su hijo! (por ejemplo, automóviles, dinosaurios, insectos, etc.)

1. Coloque el material seco de su elección en un recipiente, caja o contenedor
2. Agregue juguetes, tazas u otros materiales divertidos para que los niños manipulen y exploren los materiales sensoriales secos con

Ideas de bandejas sensoriales secas:

- Arena/tierra
- Rocas
- Palos, hojas u otros materiales naturales
- Pompones/Bolas de algodón
- Papel en trizas
- Botones
- Frijoles, arroz, cereales, harina



Bandejas sensoriales húmedas

Las bandejas/contenedores sensoriales son contenedores llenos de algún tipo de material que los niños pueden sentir y manipular con sus manos. Para incrementar la interacción, agregue elementos que sean interesantes para su hijo! (por ejemplo, automóviles, dinosaurios, insectos, etc.)

1. Coloque el material húmedo de su elección en un recipiente, caja o contenedor
2. Agregue juguetes, tazas u otros materiales divertidos para que los niños manipulen y exploren los materiales sensoriales húmedos con

Ideas de bandejas sensoriales seca húmedas:

- Crema de afeitar
- Agua y colorante para alimentos
- Oobleck (agua y maicena)
- Cuentas de agua
- Jabón y agua



Caminos sensoriales

- Artículos con diferentes texturas
 - plástico de burbujas, tela vieja, esponjas, sábanas de fieltro
- Cartulina
- Coloque diferentes texturas en una tira de cartón y asegúrelas con cinta adhesiva. Permita que los niños caminen, gateen, pisoteen descalzos por el camino. Para mejorar la experiencia, agregue agua o pintura.



Explorando hielo

- Agua
- Figuritas de plástico, juguetes, etc.
- Colorante para alimentos
- Coloque agua y objetos en recipientes Tupperware. Coloque los recipientes en el congelador de 4 a 5 horas. Retire los recipientes del congelador y permita que los niños exploren lo que está congelado dentro o agregue hielo a los contenedores de agua para una mayor exploración.



Opciones alternativas

Artículos no comestibles

- Bolitas de poliestireno
- Papel en trizas
- Arena
- Arena mágica
- Papel picado
- Lana
- Cuentas de agua
- Grava para acuario
- Bolas de algodón
- Hierba de pascua
- Cinta adhesiva
- Tierra

Posibles accesorios

- Bandejas para hacer hielo
- Cucharas medidoras
- Pinzas
- Cartones de huevos
- Pinzas
- Tazones
- Utensilios
- Pinzas para ropa
- Embudos
- Tubos de papel toalla
- Perillas de succión
- Goteros/recipiente para medir
- medicina
- Batidores
- Papel para pastelitos

Consejos y trucos

- ¿No tiene acuarela? ¡No hay ningún problema! ¡Use marcadores secos!
- Reduzca el desperdicio de alimentos usando alimentos que posteriormente pueda lavar o cocinar
 - Frijoles, arroz, pasta, café, etc.
- Agregue aceites esenciales o extractos para estimular el olfato
- Intente calentar los artículos o enfriarlos para una experiencia sensorial única



- Use manteles individuales, toallas o bandejas para ayudar a crear límites visuales de las actividades sensoriales de la mesa
- Si los niños se muestran renuentes, comience con un material a la vez. Introduzca nuevas texturas de forma gradual
- Fomente la exploración sensorial con el uso de juguetes conocidos o sus juguetes favoritos
- Si a su hijo o hija le gusta llevarse los juguetes a la boca, comience con bolsas/botellas sensoriales para observar cómo juega o un contenedor de agua con juguetes más grandes



Serie de Conexión Mochila

Sobre esta serie

La Serie de Conexión Mochila fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarle a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la Conexión de Mochila proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y

diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite challengingbehavior.org.

Más información

Para más información sobre este tema, visite la página web de TACSEI en el www.challengingbehavior.org e ingrese "social stories" en el Cuadro de Búsqueda en la esquina superior derecha de la pantalla.



Esta publicación fue realizada por el Centro de Asistencia Técnica para la Intervención Socio-Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para Niños

patrocinado por la Oficina de Programas de Educación Especial del Departamento de Educación de los Estados Unidos (H326B070002). Las opiniones manifestadas no necesariamente representan las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio de 2013.

Cómo utilizar las historias sociales para enseñarle a su niño nuevas aptitudes y expectativas

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

A los niños les encanta escuchar historias. Las historias no solamente son utilizadas para entretener a los niños sino que también pueden ser utilizadas para enseñarles nuevas aptitudes y expectativas. Muchos padres les leen libros a sus niños para enseñarles el abecedario o los números, pero las historias también pueden ser utilizadas para:

- Enseñar aptitudes sociales, tales como tomar turnos.
- Enseñar expectativas de conducta claras para una hora del día (p. ej. tiempo en silencio) o evento (p. ej. viaje por carretera).
- Reforzar las rutinas, tales como alistarse para irse a dormir.
- Preparar para experiencias nuevas, tales como el primer día de escuela.
- Enfrentar la conducta desafiante, tal como el golpear.

"Historias sociales" (Social stories™) desarrollado por Carol Gray del Centro de Aprendizaje y Comprensión Gray, puede ser utilizado para ayudar a los niños y adolescentes a comprender las situaciones y expectativas sociales. Las historias sociales son historias breves y simples que son creadas para mostrarle a su niño qué esperar y qué se espera de él, durante una actividad específica. Las historias sociales pueden incluir fotos de su hijo y están escritas de manera que él las pueda comprender. También utilizan lenguaje positivo para mostrarle a su niño qué puede hacer y ofrecen maneras sanas para lidiar con las emociones fuertes. Por ejemplo, una historia social que enseñe una nueva aptitud para reemplazar los golpes podría decir, "Si mi amigo intenta quitarme mi juguete, Yo puedo decir 'Detente. Este juguete está ocupado.'" Las historias sociales validan el cómo se siente su niño, pero también le muestra cómo se sienten los demás. Por ejemplo, "Mi amigo se siente triste cuando lo golpeo." Cuando se utilizan para situaciones específicas, las historias sociales ayudan a los niños a tomar elecciones sabias y les da la confianza para intentar nuevas experiencias.

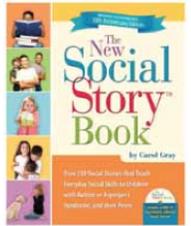


Try This at Home

- Elija una situación que ha sido desafiante para su niño. Por ejemplo, si su niño y su amigo Ben están teniendo problemas compartiendo mientras juegan, usted puede escribir una historia social simple para enseñarle a que comparta con él.
- Página 1: ¡Me emociona cuando voy a la casa de Ben!
- Página 2: Jugamos con los trenes, armamos rompe cabezas y construimos torres.
- Página 3: A veces, los dos queremos jugar con el mismo tren.
- Página 4: ¡Si los dos queremos el mismo juguete, Yo tengo elecciones!
- Página 5: Puedo encontrar otro tren y pedirle a Ben que cambiemos.
- Página 6: Puedo ir por un cronómetro y tomar turnos.
- Página 7: Puedo pedirle ayuda a mi mami.

Página 8: Puedo elegir jugar con otra cosa.

Página 9: ¡Me siento orgulloso cuando tomo elecciones acertadas!



- Este tipo de historia social ayuda a su niño a ver que su problema es normal, y le enseña palabras que le ayudan a expresar sus sentimientos y le brinda opciones diciéndole qué puede hacer. Además de ayudarlo a compartir con Ben, también le ayudará a comprender que él puede tomar decisiones en otras situaciones difíciles.
- Las historias sociales son de mucha ayuda para los niños cuando enfrentan situaciones nuevas. Por ejemplo, si su niño va abordar un avión por primera vez, usted puede crear una historia social para ofrecerle expectativas claras y ayudarlo a comprender todas las cosas que puede hacer en el aeropuerto y en el avión.
- Existen ya muchas historias sociales creadas para enfrentar temas tales como golpear, seguridad, ir a la escuela, emociones y más. Para una lista de libros y descargables gratis de historias con guión para situaciones sociales puede visitar la página <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html> #scriptedstories.



Practice at School

Las maestras crean historias sociales para ayudar a los niños ha:

- Adaptarse a nuevas experiencias, tales como despedirse de sus padres cuando los dejan en la escuela.
- Comprender las expectativas, tales como qué podemos hacer en nuestro nuevo patio de juego.
- Aprender aptitudes sociales, tales como compartir.

Las maestras trabajan en conjunto con las familias, y a menudo leen el mismo libro en casa y en la escuela para reforzar la aptitud o expectativa.



The Bottom Line

El leerle historias a su niño le otorga un tiempo para que todos se relajen. Estos momentos son el tiempo perfecto para enseñarle a su niño a hablar sobre los sentimientos. Las historias sociales son una gran herramienta que usted puede utilizar para enseñarle a su niño las expectativas o las nuevas aptitudes antes de esperar que él las vaya a utilizar. Cuando usted lee un libro con su niño una y otra vez, él se siente seguro sobre la toma de decisiones que le ayudarán a tener una experiencia positiva.

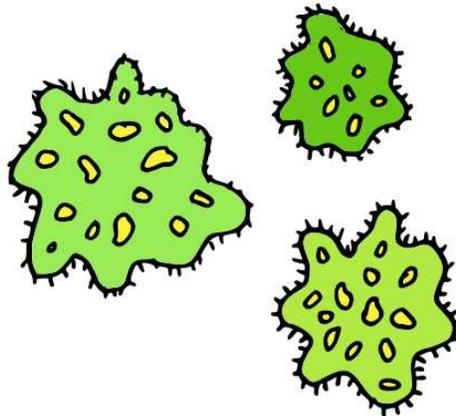


www.challengingbehavior.org

Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.



Permanecer Saludable y Quedarnos en Casa

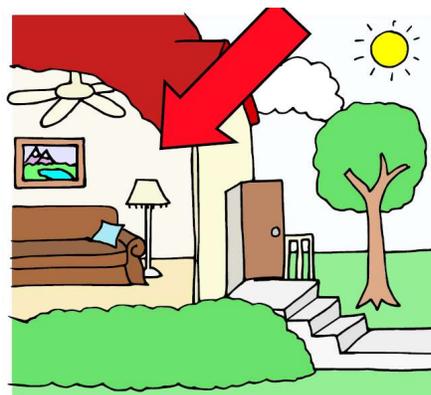


Los gérmenes pueden hacer que nos enfermemos.





Esto te hará sentir enfermo!

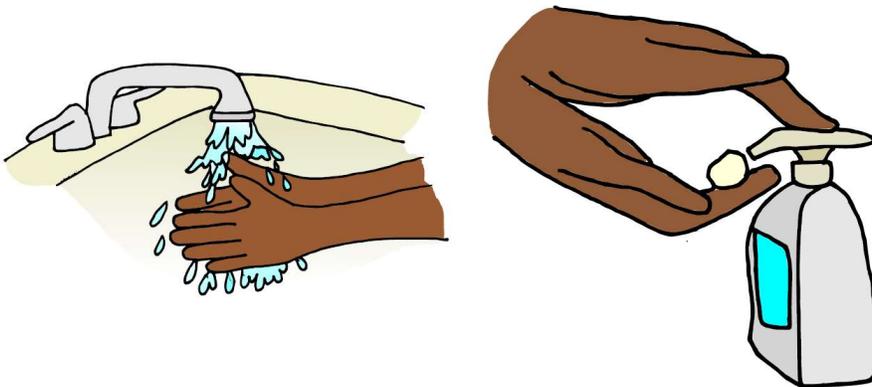


La escuela está cerrada por un poquito más de tiempo para que más personas no se enfermen. Tu puedes ayudar! Quédate en casa para que los germenos no se propaguen





También es importante hacer tomar decisiones saludables. Puedes comer comidas saludables.



Lavar tus manos después de comer, usar el baño o ir afuera. Puedes cantar la canción de Feliz Cumpleaños o la del ABC mientras lavas los gérmenes fuera!



Pronto regresaras a la escuela a ver a tus amigos y maestra. Todos estaremos felices y saludables!

La tortuga Tucker toma tiempo para detenerse y pensar en casa

Una historia con guión para
asistir con la enseñanza de
la "Técnica de la tortuga"

Escrita por Rochelle Lentini, Lindsay N. Giroux
y Mary Louise Hemmeter

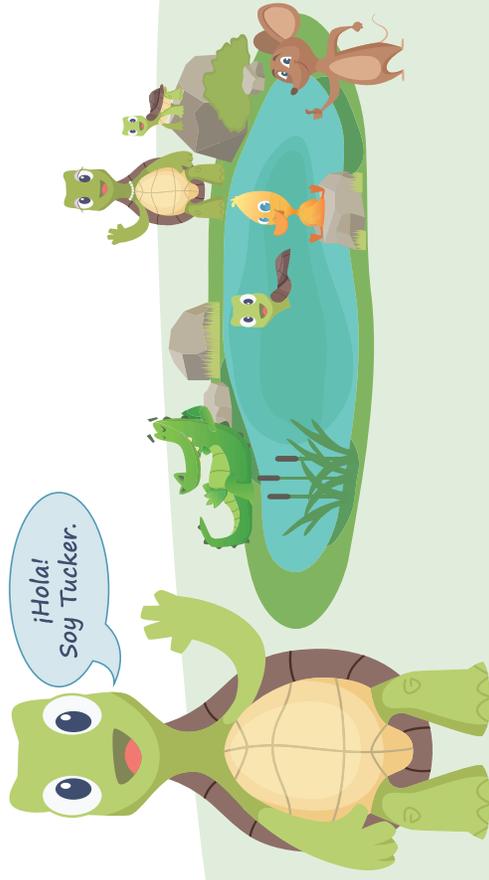


ChallengingBehavior.org
This work is licensed under a Creative Commons
Attribution Non-Commercial-ShareAlike 4.0
International License. For more information,
please visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.
All rights reserved. No part of this publication
may be reproduced, stored in a retrieval system,
or transmitted, in any form or by any means,
electronic, mechanical, photocopying, recording,
or by any information storage and retrieval
system, without the prior written permission
of the publisher.



La tortuga Tucker es una tortuga maravillosa.
El vive con su familia en un pequeño estanque.

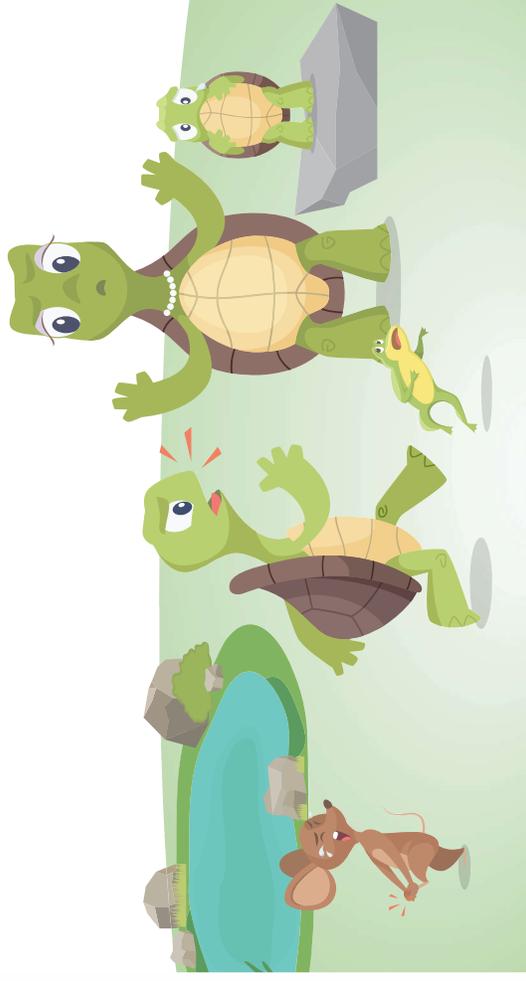
¡Hola!
Soy Tucker.



A veces, ocurren cosas que enojan mucho a Tucker.



Solía ser que cuando Tucker se enojaba, el golpeaba, pateaba o hasta le gritaba a su familia y amigos. Su familia y amigos se asustaban y se entristecían.

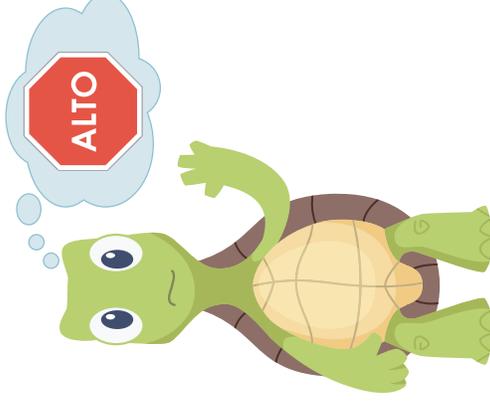


Ahora, Tucker sabe una nueva manera de mantener la calma cuando se enoja.



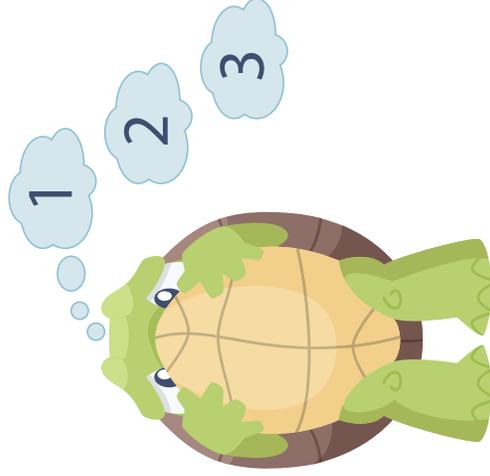
Step 1

Puede parar de gritar y mantener sus manos y su cuerpo quieto.



Step 2

Él puede meterse dentro de su caparazón y respirar profundamente 3 veces.



Step 3

Ahora, Tucker puede buscar una solución para su problema.



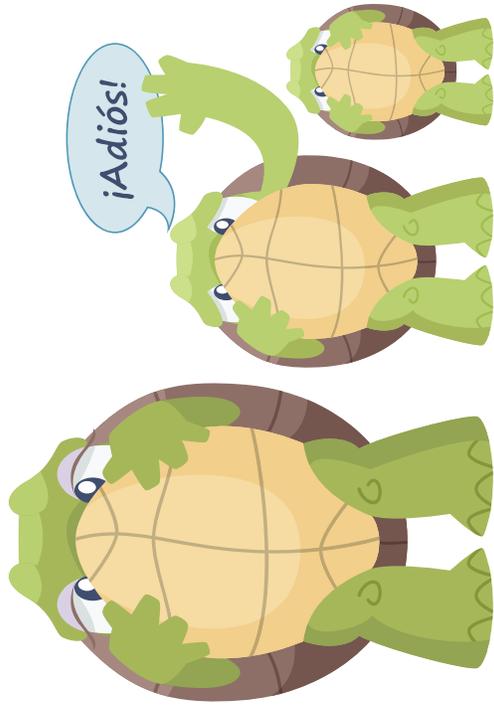
Step 4

Cuando Tucker toma tiempo para detenerse y pensar,
su cuerpo está calmado y él se siente mejor.

Cuando él usa toques ligeros y palabras amables con
su familia y amigos, ellos se sienten felices y seguros.



La familia de Tucker practica detenerse y pensar juntos
usando la nueva forma de calmarse de Tucker.



Practica pensar como una tortuga

Enseña a su hijo los pasos para controlar los sentimientos y calmarse ("piense como una tortuga").

- 1^{er} Paso: Reconoce tus sentimientos.
- 2^{do} paso: Detén tu cuerpo.
- 3^{er} paso: Métele dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.
- 4^{to} paso: Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.

Consejos de la "Técnica de la tortuga"

- Practique acurrucarse como una tortuga cuando su hijo esté tranquilo.
- A lo largo del día, tómese el tiempo para practicar respiraciones profundas.
- Modele usando los pasos relajantes cuando sus sentimientos son fuertes.
- Practique estos pasos con frecuencia durante las rutinas (por ejemplo, antes de jugar con hermanos, mientras lee un libro, antes de las tareas domésticas, etc.).
- Use las tarjetas de referencia en la página siguiente cuando practique los pasos.
- Prepárese y ayude a su hijo a manejar una posible decepción o cambio recordándole que se acurrucque y piense como una tortuga cuando se siente enojado o enojado.
- Ofrezca mucho ánimo cuando su hijo intente usar los pasos.
- Reconozca y comente positivamente cuando su hijo se mantenga tranquilo.
- Ayude a todos los miembros de la familia a conocer la técnica de la tortuga.

Ayude a los niños a pensar en posibles soluciones

- Pide ayuda.
- Di: "Por favor, detente".
- Espere y toma turnos.
- Consigue un reloj.
- Pide un abrazo.
- Tomar un descanso.
- Di: "¿Puedes jugar conmigo?"
- Comparte.
- Usa palabras amables.



Técnica de la tortuga

| | |
|--|--|
|  <p>1^{er} Paso. Reconoce tus sentimientos.</p> |  <p>2^{do} paso. Detén tu cuerpo.</p> |
|  <p>3^{er} paso. Métele dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.</p> |  <p>4^{to} paso. Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.</p> |



Yo me puedo calmar

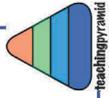
Una aventura para un niño pequeño
From CA Teaching Pyramid

Created by WestEd Teaching Pyramid – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

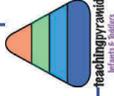
Yo puedo hacer muchas cosas



Me puedo agachar, me puedo dar vueltas



Hay veces que tengo mucha energía y estoy muy ocupado



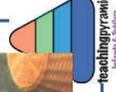
Hay veces que me enojo...



Hay veces que me necesito calmar.



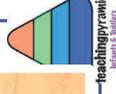
Puedo abrazar un juguete o a la maestra



Puedo respirar profundo desde mi pancita



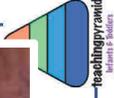
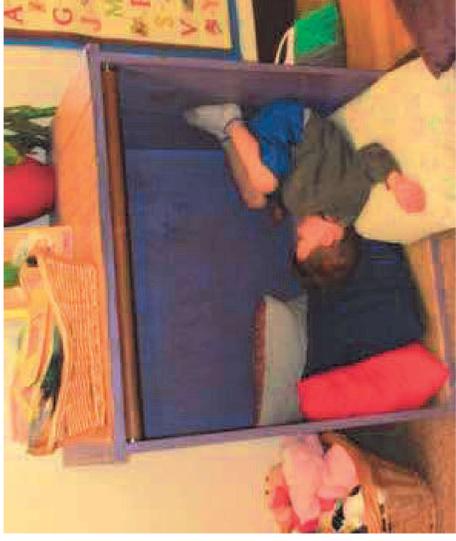
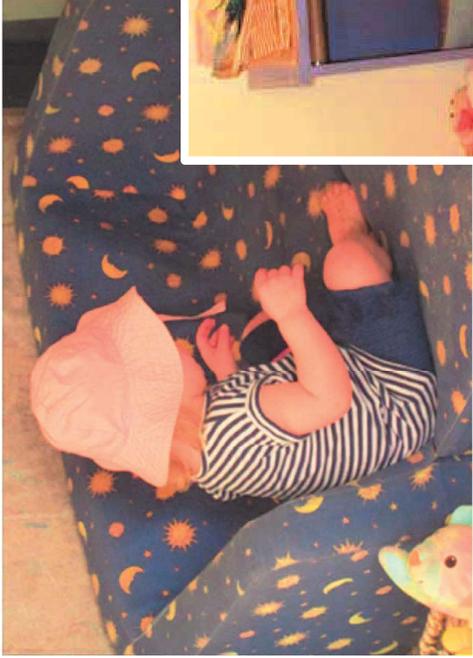
Puedo pizotear fuerte y suave



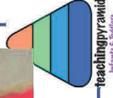
Puedo ver un libro



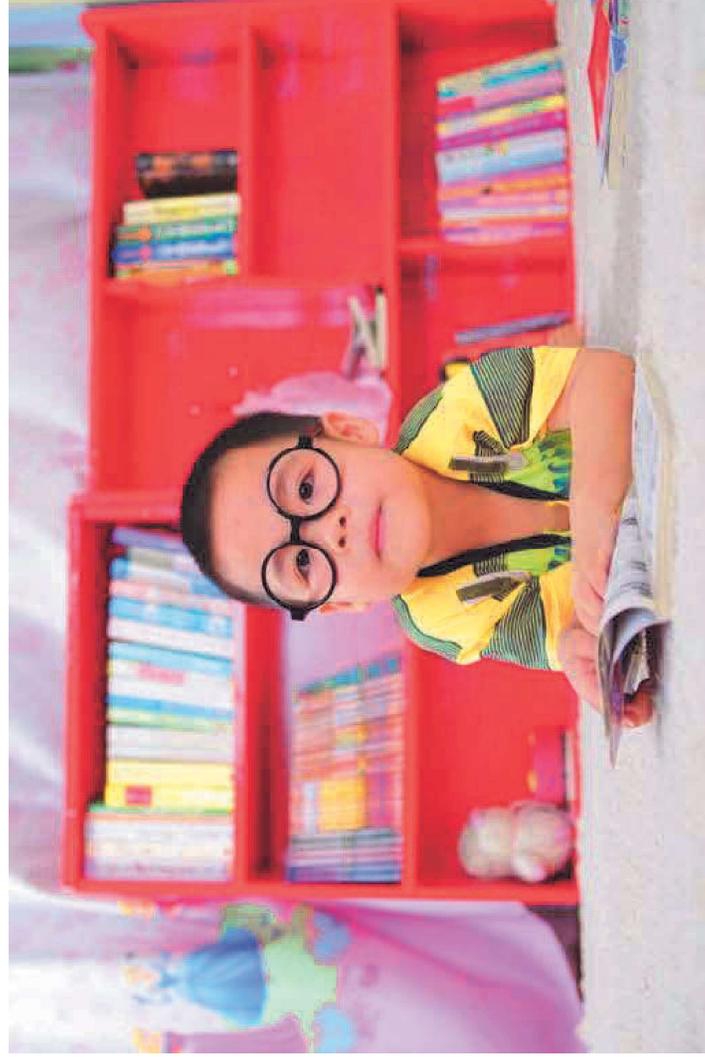
Puedo ir al rincón acojedor



Cuando ya estoy calmado ya puedo ir a jugar



A ti como te gusta calmarte?



El fin

