



Sesión 3

Material complementario

Nota: Tras cada sesión, tendrás material complementario que está diseñado para que logres integrar en tu día a día las habilidades que estamos trabajando. Puedes elegir llevarlas a cabo o no. Para tomar la decisión, te sugiero tomar en cuenta que entre más se practica una habilidad, más fortaleces esa red neuronal y pronto podrá ser una habilidad automatizada y disponible.

Ventana de tolerancia

Subraya. cómo expresas cuando estás en la ventana de tolerancia, en hiperactivación o hipoactivación. Agrega conductas si lo ves necesario.

<p>Hiperactivo</p> <p>Querer hacer muchas actividades, estrés constante, agenda llena, ansiedad, pánico, impulsividad, agresividad, pensamientos obsesivos, hipervigilancia, pegar, aventar, empujar, insultar, berrinches, huída, correr, esconderse.</p>
<p>Ventana de tolerancia</p> <p>Calma, alerta, pensamiento claro, presente, flexible, curioso.</p>
<p>Hipoactivación</p> <p>Evita socializar, inmovilidad, no querer hablar, no responder, disociación, bajón, en automático, desconexión, baja energía, vergüenza.</p>

Ventana de tolerancia

Subraya. cómo expresa tu hij@ que está en la ventana de tolerancia, hiperactivación o hipoactivación. Agrega conductas si lo ves necesario.

Hiperactivo

Querer hacer muchas actividades, estrés constante, agenda llena, ansiedad, pánico, impulsividad, agresividad, pensamientos obsesivos, hipervigilancia, pegar, aventar, empujar, insultar, berrinches, huída, correr, esconderse.

Ventana de tolerancia

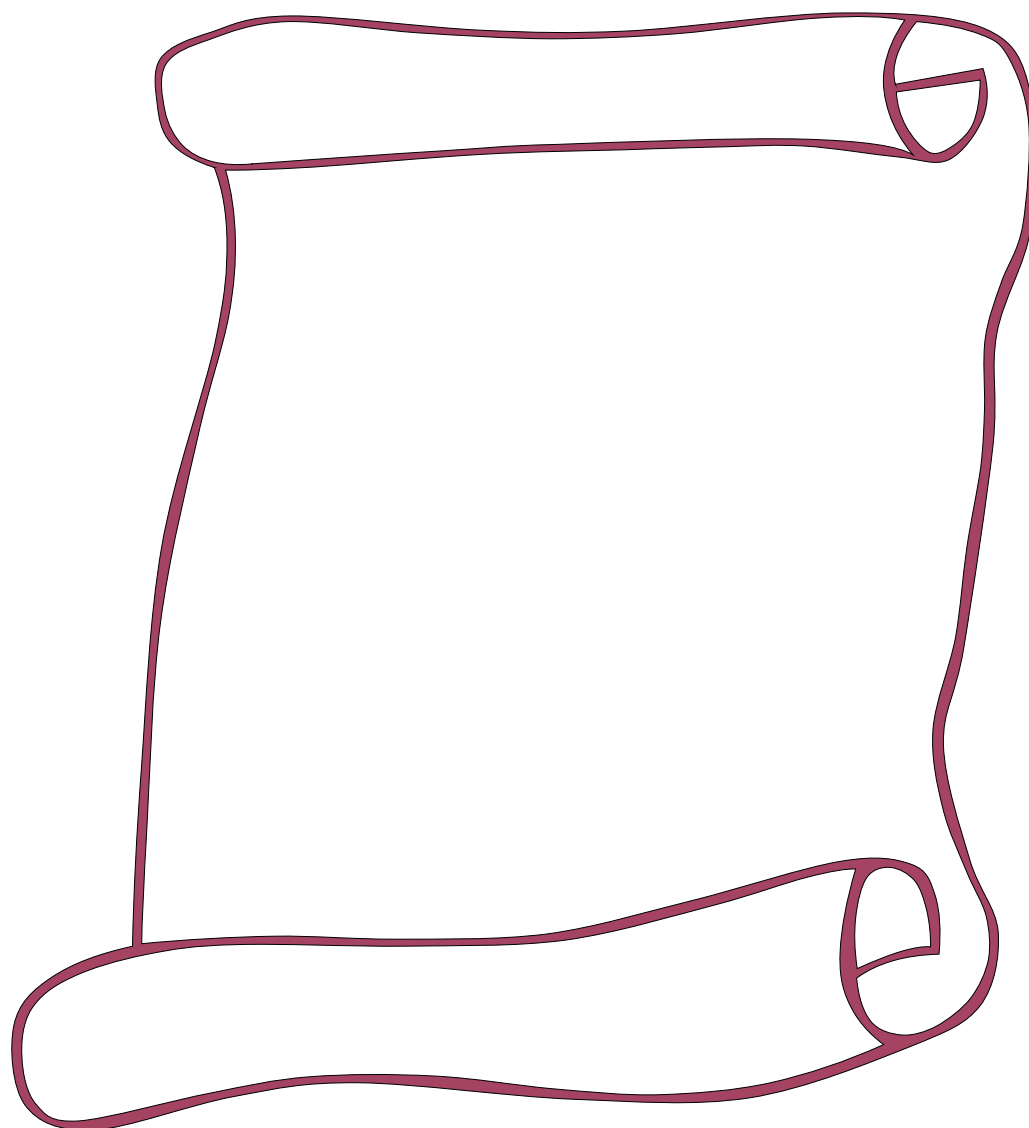
Calma, alerta, pensamiento claro, presente, flexible, curioso.

Hipoactivación

Evita socializar, inmovilidad, no querer hablar, no responder, disociación, bajón, en automático, desconexión, baja energía, vergüenza.

Mirar diferente los malos comportamientos

Escribe una carta despidiéndote de cómo veías los malos comportamientos y da la bienvenida a la nueva visión. Te sugiero agregar agradecimiento y compromisos.



Checklist desarrollo infantil

Identifica, celebra y planifica tu ayuda.

Edades	Habilidades
Generalidades	Ciclos de caos - organización cada 6 meses
	Pensamiento literal
	Repetición y patrones
	Movimiento
	Presencia, correulación y ayuda del adulto
	Rutinas sueño, alimentación e hidratación
0- 12 meses	Comunica con llanto infantil sus necesidades.
	Necesidad de adultos (mundo) que capten y respondan la señal.
	Vínculo con el adulto.
	Empieza causa y efecto.
	Explora caras, muerde y pellizca.
1.1 - 2.11 años	Investigar
	Probar la realidad
	Expresar ira y otros sentimientos
	Autonomía VS independencia
	Límites
	Impulsividad
	Explorar causa y efecto
	Movimiento independiente
	Berrinches
	Conducta negativa de oposición (diferenciarse)
	Sentido de posesión ("Mío")
	Buscan controlar todo
	Nada parece correcto
Rituales interminables	
Empieza estado emocional con el "NO"	

Checklist desarrollo infantil

Identifica, celebra y planifica tu ayuda.

Edades	Habilidades
2 - 5 años	Continúa sensación de separación
	Identifican consecuencias tras prueba y error
	Sed de poder y control
	Hacen muchas preguntas
	Empiezan a maldecir
	Defienden su lugar
	Distinguen fantasía de realidad
	Los eventos o rutinas pueden detonar rebelión.
	Pueden ser tímidos e impositivos
	Alegan
	Lloriqueos
	Agresivos con amigos y hermanos
	Odian que mamá hable por teléfono
	Se concentran en una cosa.
6 - 11 años	Resistencia a instrucciones
	Clasifican objetos
	Se enfocan en compañeros
	Aumenta la lógica
	Competitivos
	Razonan
	Altercados con hermanos o amigos
	Necesidad de recordatorios interminables
	Pueden sentirse tratados con injusticia
	Se comparan
	Ser demasiado sensibles
	Contestar ¿qué?
Distorsionan la realidad.	

Automatiza tu AHA MOMENT de la sesión:



Encuentra un momento en tu rutina donde puedas relacionar ese Aha Moment y escríbelo:



Cada vez que, en mi día a día, vea o haga

recordaré que: (escribe tu AHA MOMENT)

