



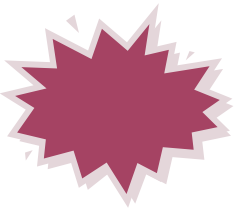
Sesión 2

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.

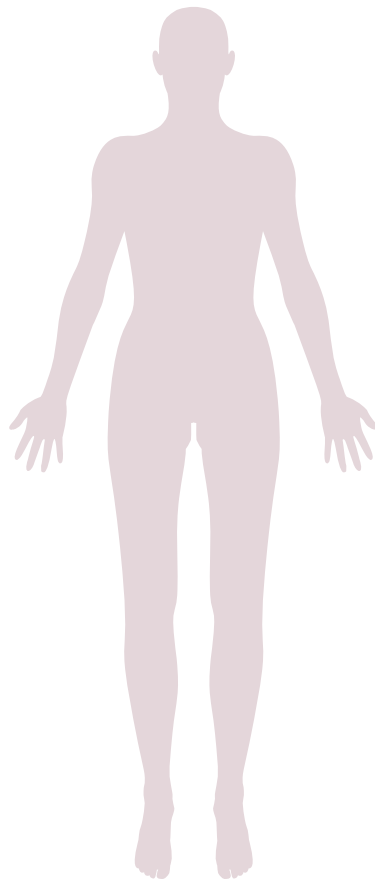
Identifica cómo sientes y expresas desde el estado de supervivencia cada detonante.

(Te sugiero escribir ejemplos concretos.)

	Atacar	Huir	Congelarse
Propia historia			
Culpa			
Miedo a no ser suficientemente bueno			
Creencias			

Expresa y plasma en la silueta con formas de diferentes tamaños y colores cómo se siente el miedo en el cuerpo.

Meditación guiada



Elige un detonante de los niños, identifica una situación donde le hayas prestado habilidades y su efecto y otra donde no.

DETONANTES NIÑOS

- Nutricionales o de energía
- Desaparición o inaccesibilidad de figura de apego
- Invasión de espacio
- Ambiente impredecible
- Percepción de falta de habilidades
- Traumas
- Violencia
- Sensoriales
- Aprobación y validación
- Demandas ambientales
- Pertenencia
- Fracaso
- Control motriz
- Lenguaje

Detonante	Presté habilidades	“Simplemente detonó”
Demandas ambientales (No puede servirse agua)	“Noto que está siendo difícil, puedes intentar de esta manera”, “Intenta con esta jarra más chiquita” R= lo intenta, toma agua, aplaude, lo repite x50.	“Te sirvo yo” R = no, no, yo, yo, mío, mío, llanto, tira agua, llanto. Repeat.

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)

