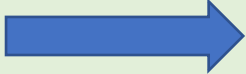






Armonizar LO INTERNO

Zonas De Autoconciencia

Sintonizar y entender cómo te ves individualmente en cada zona puede ayudarte para tener conciencia de sí mismo e interrumpir la reactividad y responder desde un estado de bondad amorosa a la respuesta al trauma con los niños. Construir un botiquín de herramientas de cuidado personal te ayudará a llenar tus reservas de emociones para tener la paciencia de apoyar a los niños que se activan o desregulan.

VERDE	NARANJA	ROJO
		
SEÑALES DE QUE ESTÁ EN LA ZONA DE REGULACIÓN ÓPTIMA <i>(HAGA UNA LISTA)</i>	SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA <i>(HAGA UNA LISTA)</i>	SEÑALES DE QUE ESTÁ EN LUCHA, HUIDA O PARALIZACIÓN <i>(HAGA UNA LISTA)</i>
<i>Sensorial físico/corporal:</i>	<i>Sensorial físico/corporal:</i>	<i>Sensorial físico/corporal:</i>
<i>Sentimientos/emociones:</i>	<i>Sentimientos/emociones:</i>	<i>Sentimientos/emociones:</i>
<i>Pensamientos:</i>	<i>Pensamientos:</i>	<i>Pensamientos:</i>
<i>Comportamiento:</i>	<i>Comportamiento:</i>	<i>Comportamiento:</i>

www.optimalbrainintegration.com

Desarrollado por El Centro para la Integración Cerebral Óptima©2021. No se permite ninguna otra reproducción sin el permiso expreso del propietario de los derechos de autor. Envíe sus consultas a optimalbrainintegration.com



Armonizar LO INTERNO

Zonas De Autoconciencia

Plan de emergencia y primeros auxilios para MÍ:

1. Gente que lo calma y le pone los pies sobre la tierra.
2. Lugares y entornos que son tranquilos y seguros para usted.
3. Objetos y cosas reconfortantes.
4. Actividades o estrategias que calman su sistema de respuesta al estrés.
5. Palabras, diálogo interno, mantras o una cita que puede decirse a sí mismo para sentirse seguro o tranquilo.
6. Rutinas o un ritual que hace que lo devuelve a la zona verde.

www.optimalbrainintegration.com

Desarrollado por El Centro para la Integración Cerebral Óptima©2021. No se permite ninguna otra reproducción sin el permiso expreso del propietario de los derechos de autor. Envíe sus consultas a optimalbrainintegration.com