Basado en el trauma Kit de herramientas sensoriales positivas para situaciones de emergencia

Familias, cuidadores y profesionales de apoyo directo

Este conjunto de herramientas sensoriales positivas para personas con traumas se desarrolló en colaboración con el Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania con el objetivo de informar a los autogestores, el personal y los voluntarios de los refugios, las familias, los cuidadores y los profesionales de apoyo directo (DSP, por sus siglas en inglés) sobre la mejor manera de ayudar a las personas con necesidades sensoriales, incluidas las personas con discapacidad intelectual y/o autismo, en un refugio para emergencias.

Este documento forma parte de una colección de guías de recursos centradas en las necesidades específicas de un refugio para casos de desastre. Para acceder a otros recursos relacionados con el autismo, visite el sitio web de AID in PA: aidinpa.org. También hay kits de herramientas adicionales para defensores de sí mismos, personal de refugios y voluntarios.

Plan de seguridad

Los planes de seguridad son formas de ayudar a las personas a mantenerse seguras y saber dónde obtener ayuda en caso de emergencia. A continuación, se muestra un ejemplo de la información que se puede incluir en un plan de seguridad. Un plan de seguridad debe adaptarse a las necesidades de la persona, contener imágenes y otros elementos visuales, guardarse en un lugar fácil de encontrar y revisarse con frecuencia.

Un plan de seguridad para una persona con discapacidad intelectual y/o autismo puede ser diferente en algunos aspectos. Puede incluir información sobre aspectos como las preferencias de comunicación, las necesidades sensoriales y otros apoyos para ayudar a la persona a sentirse cómoda.

Se recomienda que el plan de seguridad completado se coloque en algún lugar donde la persona pueda verlo y acceder a él fácilmente. Este plan debe elaborarse con la persona y actualizarse según sea necesario. Puede ser útil cargar una versión del plan de seguridad en un teléfono móvil o una tableta.

Recuerde discutir el plan periódicamente y lo que contiene para que, si es necesario, la persona se sienta cómoda y segura al utilizarlo.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Plan de seguridad (Adulto/Niño)

INFORMACIÓN INDIVIDUAL

Mi/Su apodo: _____

Cosas que me/les ayudan a sentirme/sentirse tranquilo/tranquilos (mascotas, colores, objetos, intereses):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Cosas que me/les hacen sentir incómodos, asustados y/o molestos (ruidos fuertes, espacios concurridos, animales, alteraciones en la rutina):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Señales de que yo/ellos podríamos estar incómodos o de mal humor (dar vueltas, llorar, desconectarse, enfadarse):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lugares a los que puedo/pueden ir en este entorno donde pueden sentirse seguros y tranquilos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Personas con las que me gusta hablar:

1. _____ Número telefónico: _____
2. _____ Número telefónico: _____
3. _____ Número telefónico: _____

NECESIDADES

****La falta de comunicación puede provocar estrés y frustración innecesarios. Es importante comprender las necesidades comunicativas individuales de cada persona.****

¿Cómo me comunico/se comunican con los demás? ¿Cómo recibo/reciben información de los demás? (lenguaje de señas americano, lenguaje verbal, PECS, objetos/señales táctiles, intérprete):

_____

_____

_____

_____

Cosas que yo/ellos solemos decir o hacer y lo que significan (sostengo la taza cuando quiero beber, hago el signo de "me gustas" cuando me siento seguro):

_____

_____

_____

_____

¿Alguna otra necesidad de comunicación?:

_____

_____

LO MÁS IMPORTANTE QUE HAY QUE SABER

Mis/sus cosas favoritas (personas, comidas, tipos de ropa, programas de televisión/películas, música, aficiones, temas de gran interés, etc.):

_____

_____

_____

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

¿Cómo presentarles a personas, objetos, lugares, transiciones, cambios de horario, etc. nuevos?

CONTACTOS IMPORTANTES

Información de contacto importante de familiares/amigos:

Información de contacto de apoyo (coordinador, gestor de casos, proveedor de apoyo directo, educador, apoyos no remunerados):

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

INFORMACIÓN MÉDICA

Información de contacto del médico de atención primaria:

_____

_____

_____

_____

Información de contacto del psiquiatra/especialista:

_____

_____

_____

_____

_____

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

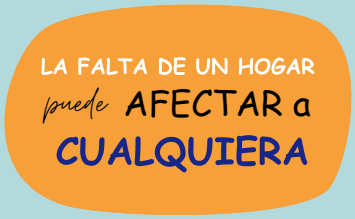
Manual del dispositivo ASSIST

Mientras se encuentran en el refugio, las personas autistas experimentarán una amplia variedad de estímulos sensoriales diferentes. Es útil tener en cuenta algunas de estas áreas de posibles estímulos sensoriales y determinar estrategias útiles para ayudar a la persona a abordar las dificultades que puedan surgir. Los entornos pueden resultar fácilmente abrumadores y provocar comportamientos agresivos.

A continuación, se enumeran las posibles experiencias sensoriales que pueden presentarse mientras se está en un refugio. También se incluyen sugerencias que pueden ayudar a abordar estas experiencias sensoriales basadas en los siete sentidos.

Vista

- Alguien con autismo puede ver diferentes patrones en las paredes, la ropa y los muebles a los que no está acostumbrada. Eso puede distraerla y desorientarla.
- Alguien con autismo puede necesitar más tiempo para aclimatarse a los cambios en la intensidad de la luz (encender/apagar las luces, luz natural, luz artificial).
- Es posible que desee pedir que se ajuste la iluminación de la habitación para que sea más oscura o se atenúe.
- Si es posible, puede solicitar el uso de cortinas para atenuar la luz fluorescente del techo.
- El reflejo de la luz en el suelo, los televisores, las pantallas digitales y otras superficies reflectantes puede suponer un reto.
- Es posible que se les pida que completen documentación, lo cual puede resultarles estresante debido al tamaño reducido de la letra y la densidad del texto.Sugiera un descanso para moverse o busque una opción con un texto más grande y conciso.



Sugerencias:

- Use un teléfono celular para mostrar imágenes o crear secuencias de pasos para que la persona sepa qué esperar.
- Use lentes oscuros para mejorar el brillo.
- Las lámparas de lava y los videos o proyecciones de movimiento lento pueden reducir el estrés.

Olor

- Aconseje a los demás que utilicen desodorantes sin olor y eviten lociones y perfumes con olores fuertes.
- Desarrolle una historia social sobre posibles experiencias antes de entrar en un refugio o un espacio concurrido.
- ¿Es posible trasladarse a una habitación o zona más alejada de los comedores, como las cafeterías?
- Pregunte por una habitación o espacio en el refugio con una ventana que se pueda abrir y cerrar según sea necesario.
- El olor de las toallitas con alcohol, los aerosoles desinfectantes, el cloro o el desinfectante de manos puede resultar abrumador. Avise antes de limpiar una habitación o espacio, o coloque un cartel en la puerta exterior de la habitación para indicar cuándo se recibió.
- Tenga en cuenta las zonas de basura con bolsas de basura perfumadas que desprenden un olor demasiado fuerte

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Sugerencias:

- Sugiera a la persona que tenga acceso a aceites esenciales u otros artículos con aromas agradables (tenga también un artículo en el que aplicar el aroma, como bolas de algodón, tiras de perfume u otro).
- Anote los aromas relajantes preferidos por la persona y cualquier aroma o olor que le resulte abrumador.
- Averigüe si hay jabón sin aroma y bolsas de basura sin aroma disponibles.
- Ofrezca una variedad de desinfectantes de manos perfumados.

Sonido/Audición

- Los sonidos en conflicto pueden ser un problema (por ejemplo, varias radios o canciones encendidas, gente hablando, etc.).
- Puede haber sonidos de baja intensidad o comunes que resulten frustrantes (por ejemplo, gente masticando comida, sorbiendo, silbando, sonidos de ordenadores, zumbidos de luces fluorescentes).
- Es posible que desee darle tiempo a la persona para que se acostumbre a los sonidos, separándola primero con distancia o con una puerta u otro espacio.
- Sugiera juguetes para manipular (pelotas antiestrés, plastilina, etc.) o tener un objeto preferido para sentirse cómodo.
- Informe a quienes ayudan en el refugio qué es lo que reconforta y ayuda a la persona a relajarse.
- Indique al personal qué palabras o imágenes pueden ayudar a explicar que los sonidos son «seguros» o "aceptables".

Sugerencias:

- Auriculares con cancelación de ruido (estrategia a corto plazo, el uso prolongado puede aumentar la sensibilidad al sonido).
- Juguetes antiestrés (pelotas antiestrés, plastilina, etc.) u objetos preferidos para sentirse cómodo.
- Tenga a mano apoyos visuales o fichas con imágenes sencillas para explicar las instrucciones.
- Es posible que tenga que proporcionar apoyo verbal. Recuerde hablar despacio y dar tiempo para responder a las preguntas. Es posible que tenga que repetir lo que dice.
- No debe hablar más de una persona a la vez.
- Sugiera música relajante.

Sabor

- Las áreas con una gran variedad de alimentos y aromas pueden resultar abrumadoras. Considere ofrecer un lugar alejado de los olores fuertes.
- Identifique los horarios habituales de las comidas de la persona. Los cambios en esa rutina pueden resultar difíciles o molestos.
- Tenga aperitivos en su habitación por si las zonas comunes para comer resultan abrumadoras.
- Si se encuentra en un refugio, tenga en cuenta los alimentos disponibles y lo que la persona podrá comer y beber a diario debido a sus sensibilidades.
- Considere la posibilidad de ofrecer diferentes opciones de pasta de dientes, ya que algunos sabores a menta pueden resultar demasiado fuertes (por ejemplo, los sabores dulces).
- Recuerde al personal que conceda más tiempo durante las comidas o los descansos mientras la persona se adapta al nuevo entorno.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Sugerencias:

- Tenga a mano una variedad de aperitivos (por ejemplo, alimentos a base de pan, almidón o salados).
- Tenga en cuenta los alimentos y aromas que prefiere o no prefiere la persona.
- Tenga en cuenta la hora habitual de las comidas y aperitivos y la rutina de la persona.
- Tenga a mano tazas y popotes.

Tacto

- Puede haber situaciones en las que la persona sea tocada inadvertidamente en espacios concurridos (chocando o rozando con otras personas). Esto puede causar dolor físico y angustia.
- Las personas pueden tener diferentes preferencias en cuanto a la textura de los alimentos y pueden expresar insatisfacción con alimentos que no tienen relación con el sabor, sino con la textura.
- Las personas pueden reaccionar con fuerza al ser tocadas en o cerca de cortes, moretones o lesiones, o pueden parecer no darse cuenta de tales lesiones.
- Diversas texturas (tejidos de ropa y ropa de cama, guantes médicos, muebles) pueden causar incomodidad o dolor y llevar a evitar o apartarse de ellas.

Sugerencias:

- Ofrecer opciones de juguetes antiestrés con diferentes texturas, como goma, elástico, suave, plástico, cuentas, etc.
- Las señales visuales durante el proceso de vestirse, como un espejo, pueden ayudar a visualizar la sensación táctil.

Propiocepción: Informa sobre el movimiento y determina la cantidad de fuerza necesaria para realizarlo.

- Recuerde a los demás en el refugio que mantengan una distancia de un brazo como espacio personal.
- Pregunte sobre las opciones de trabajo pesado entre actividades o tareas (las opciones pueden incluir ayudar a colocar sillas o transportar un objeto pesado).
- Proporcione una manta con peso u otro objeto con peso para colocar sobre el regazo.
- Asegúrese de mantener el espacio libre de cualquier peligro de caída o tropiezo.
- Fomente los descansos para moverse (por ejemplo, flexiones contra la pared, actividades de salto o yoga) si realiza una tarea que requiere estar sentado durante un periodo prolongado.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Sugerencias:

- Tenga una manta pesada, una almohadilla para el regazo o pesas para las muñecas/tobillos.
- Bandas elásticas (es decir, se pueden usar como juguetes para tirar con las manos en oposición o se pueden colocar alrededor de las patas de la silla para empujar contra ellas, se pueden enrollar alrededor de la manejilla de la puerta para tirar/estirar, etc.).
- Caja con arena para aumentar el peso contra los músculos de las manos.
- Juguetes para jugar con las manos o pelotas antiestrés.
- Lápices blandos 2B (si la persona escribe con demasiada fuerza y hace agujeros en el papel).
- Lápiz HB (si la persona escribe con demasiada suavidad y la letra es ilegible).

Vestibular: Sentido del movimiento y de la ubicación del cuerpo en el espacio. Se utiliza para mantener el equilibrio.

- Informe al personal de que la persona puede necesitar espacio para realizar movimientos como saltar y girar, ya que necesita moverse para mantenerse tranquila o alerta.
- Los escalones o el terreno irregular pueden dificultar el desplazamiento y provocar desequilibrios.
- Solicite opciones de asientos que proporcionen apoyo/estabilidad u oportunidades para moverse, como una mecedora o un cojín.
- Si el refugio tiene literas, considere la opción de la litera inferior para que la persona esté más cerca del suelo si tiene miedo a la gravedad.
- Asegúrese de que haya barandillas o de que alguien le acompañe al subir o bajar las escaleras para ayudarle a mantener el equilibrio.
- Informe al personal del refugio sobre su preferencia por utilizar escaleras, ascensores o escaleras mecánicas.

Sugerencias:

- Las sillas o las pelotas de ejercicio grandes que se balancean pueden ser relajantes y calmantes para la hiporreactividad al movimiento. Asegúrese de que la persona pueda mantener el equilibrio (algunas personas también prefieren sillas que giran).
- Proporcione asientos estables de cuatro patas con respaldo y movimiento limitado para la hipersensibilidad.
- Proporcione una manta pesada o un puf para proporcionar estímulos táctiles y presión al cuerpo de la persona y ayudar a calmar una reacción excesiva al movimiento.
- Ofrezca oportunidades para caminar o hacer ejercicios ligeros que ayuden a mantener la atención y la concentración.
- Ponga su música preferida para ayudar a calmar y relajar.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Crisis

Las crisis de los miembros de la familia pueden producirse como resultado de que las personas se encuentren fuera de sus rutinas habituales y se sientan confinadas en el mismo espacio. Utilice este recurso como guía para identificar cómo es una crisis, cómo se puede evitar y cómo debe y no debe responder si se produce una crisis.

¿Qué es una crisis?

- Una pérdida temporal del control de sus acciones y comportamientos. Esto puede ocurrir cuando una persona se siente completamente abrumada.
- A veces, esto puede manifestarse en forma de gritos, llantos, patadas, agresiones, mordiscos, autolesiones o fugas.
- No es lo mismo que portarse mal o tener una rabieta.

Cómo evitar las crisis emocionales:

- Intente identificar los desencadenantes o la razón principal por la que la persona se siente abrumada. Sería útil tomar nota de los momentos, lugares o actividades concretos que pueden provocar estrés. Cuando la persona que tiene antecedentes de crisis emocionales se encuentre en un estado de calma, hágale las siguientes preguntas:
  - ¿Sabes con anticipación cuándo estás a punto de sufrir una crisis emocional?
  - Cuando comienza una crisis, ¿tienes alguna idea de cuál es la mejor manera de ayudarte?
  - ¿Hay alguna señal de crisis que yo pueda detectar?
  - ¿Podemos acordar una señal para que me avises cuando te sientas abrumado?
- A continuación, haga todo lo posible por minimizar los desencadenantes conocidos, como los entornos abrumadores y los cambios en la rutina. Sin embargo, no se recomienda evitarlos por completo, ya que eso impedirá que la persona aprenda a resolver problemas en estas situaciones.
- Prepárese para la crisis con la persona con antelación. Puedes intentar recordarle una o dos estrategias sencillas que suelen funcionar en su caso.

Cómo responder cuando se producen crisis emocionales:

- Intente desviar la atención con antelación si observa alguna señal de advertencia o algún desencadenante. ¿Es capaz de distraerlos con una actividad relajante, como su pasatiempo o juego favorito, un juguete antiestrés, escuchar música relajante o respirar profundo?
- Reduzca los ruidos ambientales apagando la música o la televisión, apagando las luces del techo y alejando a otras personas.
- Deles espacio y tiempo.
- Deje espacio para que la persona camine, salte, se balancee o esté sola.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Cómo NO responder cuando se producen crisis emocionales:

- No haga muchas preguntas.
- No pregunte cómo se sienten o por qué se sienten así. Pero puede ayudarles a comprender reconociendo su estrés diciendo: "Veo que estás molesto".
- No le diga a la persona que necesita "calmarse", "relajarse" o "simplemente respirar". Incluso las personas con un desarrollo típico rara vez pueden calmarse mediante una orden. Este tipo de afirmaciones pueden frustrar a la persona, lo que puede agravar aún más la situación. En su lugar, intente modelar estrategias para calmarse, como "Respiremos juntos".
- No exija contacto visual durante una crisis. No intente convencerles de que dejen de repetir un comportamiento o una rutina. A veces, los rituales familiares pueden servir para calmarse o recuperar el sentido del autocontrol.
- Evite entrar en discusiones.
- Evite imponer exigencias adicionales o insistir en que se completen tareas difíciles cuando haya signos claros de aumento del estrés.
- Tenga cuidado de no permitir que las crisis les lleven a abandonar las actividades que no les gustan. El comportamiento puede convertirse en una respuesta aprendida. En su lugar, intente reintroducir la tarea más tarde, cuando se disponga de apoyo.

Intervención en crisis y desescalada

En su apoyo directo a adultos con autismo, es posible que se encuentre con momentos de crisis. Una crisis puede desencadenarse por factores ambientales, sociales y comunicativos estresantes, cambios en los horarios o rutinas, ansiedad por las tareas y otros factores.

Una crisis se manifiesta de forma diferente en cada persona, pero en todas las situaciones hay un periodo de escalada antes de la crisis y luego una desescalada. A continuación encontrará una estrategia útil para saber cómo reconocer y responder a una persona a la que está apoyando cuando está en fase de escalada, en crisis o en fase de desescalada.

Sé capaz de autoidentificar: Es importante conocerse a si mismo y saber cómo se tiende a reaccionar cuando ve a una persona alterada o en crisis. Identifique algunos de los sentimientos que puede tener cuando ve a una persona alterada:

- Puedes sentirse ansioso.
- Puede que se sienta frustrado.
- Puede que se sienta responsable del comportamiento.
- Puede que se sienta impotente.

Ahora que identificó sus posibles sentimientos, intente dejar de lado cualquier reacción o juicio. Puede procesar estos sentimientos con un supervisor o un compañero más adelante.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Intervención: En primer lugar, es importante garantizar la seguridad de la persona y la suya propia cuando se encuentre en una situación de escalada, crisis o desescalada. Si es apropiado y puede hacerlo, identifique y elimine los factores desencadenantes de la crisis.

- Familiarícese con el plan de intervención en crisis de la persona y utilice su propia formación en intervención en crisis cuando reconozca que una persona se encuentra en una situación de escalada o crisis. Hable con la persona a la que apoya y aprenda cuáles son sus desencadenantes. Es posible que no sepa lo que ellos consideran una crisis, y necesita saber cómo es una "crisis" para esa persona.
- Sea claro y conciso con su lenguaje si habla con la persona durante la escalada, la crisis o la desescalada.
- Sea consciente del tono y el volumen de su voz cuando hable con la persona.
- Sea consciente de su lenguaje corporal cuando esté cerca de la persona.
- Si es apropiado, haga preguntas para determinar qué necesita la persona de usted para ayudarla a superar la crisis. Es bueno determinar dónde le gustaría a la persona que usted esté, si debe hablar o no, y si hay algo que pueda hacer para ayudarla.
- Sea capaz de reconocer cuándo es apropiado introducir estrategias de afrontamiento durante la escalada, la crisis y la desescalada. Pida ayuda cuando sea necesario recurriendo a los supervisores, los apoyos naturales de la persona y los servicios de intervención en crisis.

¡Lo que puede hacer desde ahora!

- Un buen primer paso para prevenir crisis es identificar los posibles desencadenantes de una persona.
- Puede hacerlo preguntando a la persona misma, a sus familiares, compañeros de trabajo u otros individuos que la conozcan bien.
- A continuación, planifique en consecuencia
- Busque ayuda de su supervisor y compañeros de trabajo siempre que observe un aumento de los problemas de comportamiento en alguien a quien está apoyando.

Información sobre el trauma

Si alguien a quien usted está apoyando se encuentra en un refugio, es probable que sea porque pasó por una experiencia traumática. Además, tener que permanecer en un refugio puede ser traumático. Comprender qué es el trauma y cómo afrontarlo es importante para ayudarle a apoyar a alguien a superar la experiencia de la mejor manera posible.

Recuerde que puede ponerse en contacto con el personal de salud mental en el lugar para obtener ayuda a la hora de apoyar a alguien que ha sufrido eventos traumáticos.

Conceptos básicos sobre el trauma

- El trauma es un evento que ocurre y puede afectar a las personas de diferentes maneras, a menudo negativas. Estas experiencias pueden hacer que alguien se sienta completamente indefenso. El trauma puede ocurrir por lesiones graves, muerte, violencia o por presenciar un evento perturbador.
- El trauma puede tener un impacto en la vida de alguien en diferentes áreas. Esto puede incluir la salud física y mental, las emociones, las relaciones con los demás y/o el comportamiento. Es posible que tengan problemas para comer, dormir o realizar sus actividades diarias habituales.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Efectos del trauma

- Los síntomas pueden comenzar durante el evento. Esto significa que pueden tener un impacto inmediato al pasar por un evento traumático.
- A veces, las personas tardan más tiempo en verse afectadas por el trauma. Pueden experimentar síntomas días, semanas o meses después de que ocurra el evento.
- Otras veces, es una combinación de ambos. Las personas se ven afectadas de inmediato cuando ocurre el evento, y también pueden seguir viéndose afectadas durante días, semanas o meses después.
- El trauma puede afectar a las personas después del evento porque ciertas personas, lugares y situaciones pueden recordárselo. También es común revivir el trauma a través de los recuerdos.

Resiliencia

La resiliencia significa mantener la calma y el control cuando se enfrenta un desafío. Nos puede ayudar a comprender el trauma y a superar los momentos difíciles de manera saludable. Ayudar a las personas a las que apoya a aumentar su resiliencia puede ayudarlas a afrontar situaciones estresantes, como estar en un refugio. A continuación, se ofrece información sobre las habilidades de resiliencia que se pueden utilizar para ayudar a la persona a afrontar el estrés de estar en un refugio y desarrollar su resiliencia.

Seguimiento: ¿Qué está sucediendo en la mente y el cuerpo? Concéntrese en los pensamientos y las sensaciones: cosas que pueden ver, oír, oler, saborear y tocar. Utilice el seguimiento cuando se sientan estresados (aumento del ritmo cardiaco, pensamientos negativos, apretar los puños, etc.). Cuando utilice el seguimiento para detectar estas sensaciones, utilice también habilidades de afrontamiento para ayudar con el estrés. Utilice el seguimiento para detectar también pensamientos y sentimientos agradables. Concéntrese en esas cosas buenas para ayudar a afrontar la situación y aumentar la resiliencia.

Recursos: Utilice diferentes recursos para ayudarles a sentirse mejor. Utilice cosas que sean agradables o que les hagan felices, como música, imágenes, personas, objetos y pensamientos, como recuerdos felices. Si se sienten estresados, concéntrese en algo que les guste (en la vida real o en su imaginación) y preste atención a los detalles. Si su cosa favorita es la playa, pídales que cierren los ojos e imaginen el sonido de las olas, el sol en su cara, la sensación de la arena, la brisa en su piel y el olor del aire salado. ¿Cómo les hacen sentir esas cosas? Concéntrese en lo que les hace felices.

Anclaje: Concéntrese en los puntos de contacto de su cuerpo con diferentes superficies. Pueden utilizar el anclaje si están de pie, sentados o tumbados. ¿Sienten la fuerza de la gravedad sobre su cuerpo? Utilice el seguimiento y concéntrese en las cosas que les hacen sentir bien o les resultan agradables.

Gestos: Ciertos gestos pueden hacer que las personas se sientan felices o tranquilas. Cuando las personas están emocionadas, a veces saltan o levantan las manos en el aire. Si tienen movimientos que hacen cuando están tranquilas o felices, haz esos mismos movimientos cuando se sientan estresadas. Esto puede ayudar al cerebro a pasar del estrés a la calma y la felicidad. Al hacer gestos, presta atención a los diferentes pensamientos y sentimientos del cuerpo y concéntrate en lo que te hace sentir bien.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.

Cambiar y permanecer: Si tienen pensamientos negativos, intente desviar su mente de ellos. Empiece a centrarse en pensamientos positivos o neutros. Puede utilizar las otras habilidades mencionadas anteriormente para ayudarles a cambiar a cosas más positivas (como recuerdos de un lugar favorito, música favorita, etc.). Mantenga su mente centrada en estos nuevos pensamientos pensando en tantos detalles como sea posible y permaneciendo centrado en estos pensamientos positivos.

Para obtener más información sobre estas habilidades y ayuda para practicarlas, puede descargar y utilizar la aplicación iChill de forma gratuita.

- Esta aplicación explica en profundidad la resiliencia y las habilidades de resiliencia. Los usuarios pueden registrar en qué punto se encuentran en su zona de resiliencia u "OK", así como crear una lista de sus recursos con imágenes que les ayuden a sentirse mejor.
- Se trata de una aplicación gratuita que se puede descargar en el teléfono o a la que se puede acceder en línea en www.ichillapp.com.

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.