

Protocolo de implementación del tablero calmante

*Ejemplo a continuación

Material: computadora, papel, impresora, laminadora (opcional)

Objetivo:

El propósito de un tablero calmante es proporcionar una herramienta visual y táctil relajante para la autorregulación, ayudando a las personas a aliviar estados emocionales intensos y recuperar una sensación de calma y control.

Personal	Estudiante/Adulto	Contingencia
<p>-Elija las imágenes preferidas para utilizar en el tablero calmante.</p> <p>-Crea dos páginas idénticas que contengan entre 8 y 12 imágenes.</p> <p>-Imprimir páginas, laminar, recortar imágenes de una página, imágenes con velcro.</p> <p>-Finalizar y preparar materiales.</p> <p>-Introducir e implementar</p> <p>-Monitorear y ajustar</p>	<p>Involucre a la persona en el proceso ayudándola a elegir imágenes que le gusten o que le resulten tranquilizadoras.</p>	<p>Indicar y ayudar al individuo en su participación, según sea necesario.</p>
<p><u>Elegir imágenes</u></p> <p>Una persona puede tener varios tableros relajantes con imágenes de personas, artículos o pasatiempos preferidos o significativos. Los tableros calmantes también pueden contener palabras.</p> <p>Los tableros pueden tener cualquier cantidad de imágenes o palabras, pero deben adaptarse a las necesidades de la persona. Las imágenes se pueden repetir.</p>	<p>Ayudar y acordar fotografías.</p>	<p>Indicar y ayudar al individuo en su participación, según sea necesario.</p>
<p><u>Creando un tablero calmante</u></p>		

<p>En un documento, pegue imágenes en varias filas. Asegúrese de que haya una variedad de imágenes en orden aleatorio.</p> <p>Imprima dos copias de la misma página de imágenes.</p>	<p>Si la persona así lo desea, puede hacer su propio tablero calmante con ayuda o indicaciones según sea necesario.</p>	<p>Para alguien con discapacidad visual, asegúrese de que las imágenes y la fuente sean lo suficientemente grandes para que la persona pueda verlas.</p>
<p><u>Finalizar y preparar materiales</u></p> <p>Una vez impresas las páginas, lamine ambas hojas.</p> <p>Recorta las imágenes de una de las hojas laminadas. Coloque un trozo de velcro en la parte posterior de cada una de las imágenes y en cada imagen de la hoja completa de imágenes.</p>	<p>Ayude a cortar y colocar velcro, según sea necesario.</p>	
<p><u>Introducir e implementar</u></p> <p>Explique el propósito: comience explicando qué es una tabla calmante y cómo puede ayudar. Podría decir: "Un tablero calmante es una herramienta que puede ayudarle a controlar el estrés y sentirse más relajado al brindarle señales visuales y actividades relajantes".</p> <p>Muestre un ejemplo: presente un ejemplo de un tablero calmante para darles una idea clara de cómo se ve y cómo funciona. Puede explicar: "Aquí hay un ejemplo de un tablero relajante. Incluye imágenes y actividades que pueden ayudarlo a sentirse tranquilo y concentrado". Retire las imágenes superiores con velcro de la hoja de imágenes principal y luego colóquelas nuevamente en su lugar apropiado (ver modelo de video)</p> <p>Práctica: asegúrese de practicar el uso de la tabla calmante cuando la persona esté en un estado de calma, así como una técnica calmante cuando la persona esté en un estado emocional elevado.</p>	<p>Utilice la tabla calmante durante la rutina matutina, cuando empiece a sentirse frustrado o en cualquier momento que necesite volver al estado de calma.</p> <p>Practicar el uso de la tabla calmante cuando ya se está en un estado de calma ayudará a utilizarla cuando alguien se sienta frustrado.</p>	<p>Comience a ayudar a una persona a identificar lo que puede estar sintiendo si aún no es capaz de hacerlo y guíela para que utilice su tabla calmante.</p> <p>Es posible que la persona necesite que se le indique que complete su tablero calmante y que se le ayude a preparar las piezas. ¡Está bien indicarle, según sea necesario!</p>

Monitorear y ajustar

Revise el tablero calmante en busca de todas sus piezas, daños por agua, etc.

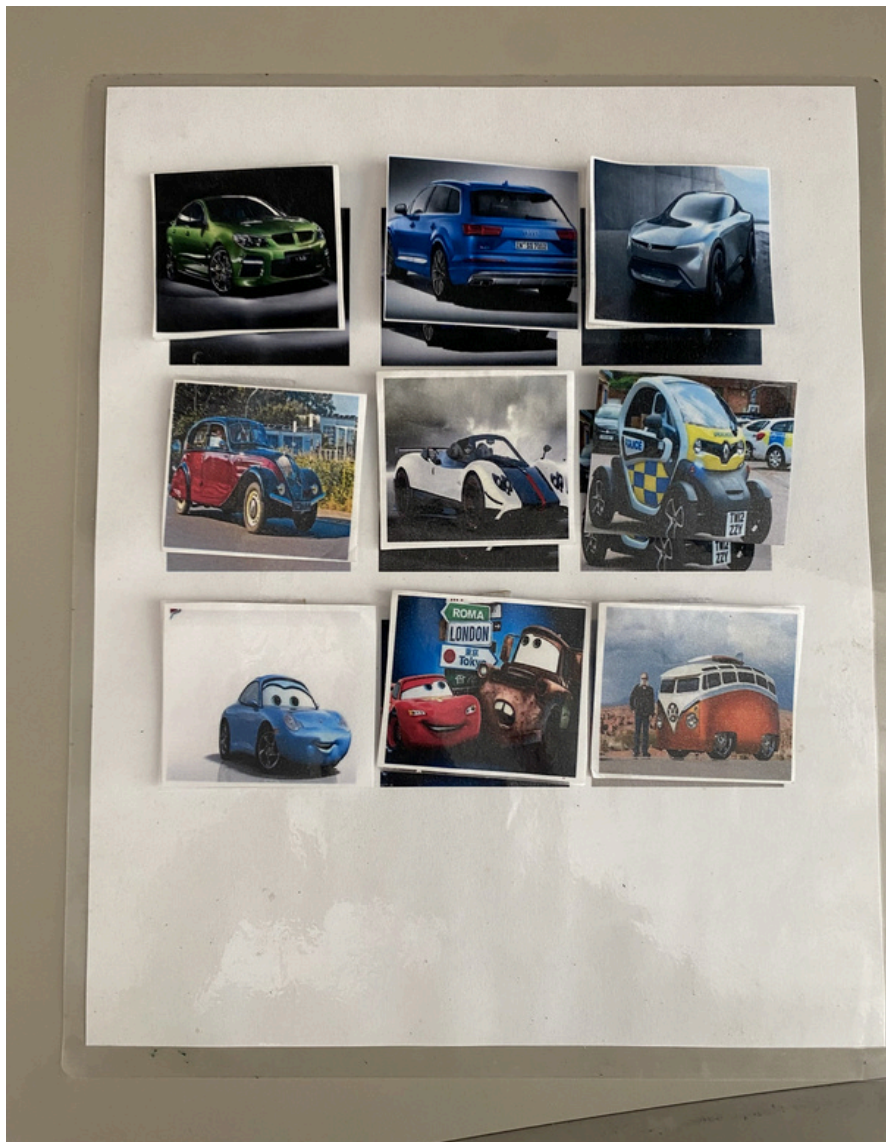
Los tableros relajantes se pueden llevar a través de entornos o se pueden crear varios.

Actualice las imágenes a medida que cambien las preferencias e intereses individuales.

Ayude y acuerde las diferentes formas en que una persona de apoyo puede ser útil para permanecer en un estado de calma y lo que se necesita cuando se encuentra en diferentes niveles.

Lo que la persona de apoyo puede hacer puede cambiar a medida que encuentre más formas de fomentar un comportamiento positivo en la persona.

Ejemplos:



I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I am calm and safe.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

I can calm my body.

