

Niveles y calma

Qué hacer y qué no hacer en mi entorno

1. Mantendré el cuerpo tranquilo (manos y pies en paz)
2. Usaré mis palabras para comunicarme.
3. Participaré en actividades según mi horario.
4. Usaré mi rutina calmante.

Nivel	Como me siento	Cómo se ve	Qué haré	¿Cómo me ayudarán mis profesores?
Verde	<p>Calma</p> <p>Feliz</p>	<p style="text-align: center;">☺</p> <p>Sonriente</p> <p>Horario siguiente</p>	<p>Sigue con el buen trabajo</p> <p>Sigue mi horario</p> <p>Tome descansos según sea necesario</p> <p>Pedir ayuda</p>	<p>Ensayar niveles y calmarse.</p> <p>Recuérdame seguir el horario y tomar descansos.</p> <p>Dame tiempo y recuérdame pedir ayuda.</p>
Amarillo	<p>Las cosas son demasiado ruidosas para mí.</p> <p>Enojado</p> <p>Algo duele</p> <p>Alguien te está molestando</p>	<p style="text-align: center;">☹</p> <p>palmada en la pierna</p> <p>Jugando con la oreja</p> <p>Tiempo de respuesta más largo de lo habitual.</p> <p>Decir “no”</p>	<p>Pedir ayuda</p> <p>Pide mi rutina/tablero relajante</p> <p>Regresa inmediatamente a la oficina.</p>	<p style="text-align: center;">Reconocer nivel Pensar</p> <p style="text-align: center;">Anímame a caminar de regreso a la oficina.</p> <p style="text-align: center;">Anímame a hacer mi rutina relajante.</p> <p style="text-align: center;">Reforzar el comportamiento positivo</p> <p style="text-align: center;">Manténgase fuera del cubículo</p>
Naranja	<p>Ansioso</p> <p>Frustrado</p>	<p style="text-align: center;">☹</p> <p>No responde a preguntas ni redireccionamiento.</p> <p>Llanto</p> <p>Pisoteando los pies</p>	<p>Meditación/Jazz</p> <p>Hacer rutina/tabla relajante</p>	<p>Reconocer nivel Pensar</p> <p>Inmediatamente, anímame a comenzar a calmar el tablero.</p> <p>El personal pondrá jazz</p> <p>Párate afuera del cubículo y tira de la mesa, recuérdame por qué estás tirando</p>

	Nervioso	Golpeando la mesa		de la mesa. (Para mantenerte a ti y a mí a salvo) Reforzar el comportamiento positivo
Rojo	Decepcionado	☹️		Reconoce mi nivel y piensa en mi rutina relajante
	Enojado	Agarrando el pelo Destrucción de la propiedad Golpear a otras personas Lanzar objetos	Tomar un descanso Haz una rutina relajante	Aléjate de mí hacia la zona de tranquilidad.
	Herir	Llanto		Reforzar todo comportamiento positivo Manténgase fuera del cubículo

1. **Rutina de autorregulación:**

2. Siéntese en el cubículo o permanezca en el área.
3. Realiza una actividad relajante en el tablero mientras escuchas jazz
4. revisa mis niveles
5. Si se calma, vuelva a la rutina habitual. Si todavía está en Y/O o /R, repita la rutina de calma hasta que esté en verde.

Niveles y calma

Qué hacer y qué no hacer en mi entorno:

1. Hablaré en un volumen apropiado.
2. Seguiré mi horario y las instrucciones del personal, y trataré a mi personal con amabilidad.
3. Usaré mi rutina relajante y repararé mis niveles.
4. Respetaré el espacio personal de los demás y pediré permiso antes de tocar a otros.

Nivel	Como me siento	Cómo se ve	Qué haré	¿Cómo me ayudarán mis profesores?
Verde	Calma	☺ Bromeando / sonriendo	Sigue con el buen trabajo	Ensayar niveles y calmarse.
	Feliz	Participar en una conversación	Sigue mi horario	Recuérdame seguir el horario y tomar descansos.
	Entusiasmado	Horario siguiente	Tome descansos según sea necesario Pedir ayuda	Dame tiempo y recuérdame pedir ayuda.
Azul	Somnoliento	☹ Rechazo verbal de la tarea, “estoy cansado”, “me duelen los pies”, “tengo hambre”	Puedo tomar un refrigerio	Reconocer nivel Pensar en una rutina relajante
	Hambriento			Repasar el sistema de niveles
	Quejándose de dolor	Quedarse dormido en el escritorio	Necesito sentarme, me duelen los pies.	Dar un refrigerio si tiene hambre
	Triste		Si está realmente cansado, puede tomar una siesta en el cubículo de almacenamiento.	Recordatorio: si seguimos el cronograma, podemos escribir una carta.
Amarillo	Frustrado	☹ Negativa a seguir el horario: “No” “Odio IMPACT. Quiero irme a casa”.	Pedir ayuda	Reconocer nivel Pensar en una rutina relajante Diga verbalmente “___ estamos en amarillo. Hagamos nuestra rutina relajante”.
	Enojado	Incumplimiento de una actividad grupal	Revisar mis niveles Haz mi rutina relajante	Haz una rutina relajante

		Ser verbalmente malo con el personal y los asociados		Recordatorio: si seguimos el cronograma, podemos escribir una carta. Verifique los niveles revisando
Rojo	Decepcionado	☹ Gritarle al personal o a los asociados Empujar al personal/ponerse en posición de pelea	Haz una rutina relajante	Reconoce mi nivel y piensa en mi rutina relajante Haz una rutina relajante
	Enojado	Lanzar objetos- iPad	Respira profundamente algunas veces	Limite la comunicación verbal “Estamos en rojo ___; estamos haciendo nuestra rutina de calma y llamaré a Joann...”
	Enojado	Golpear el escritorio/empujar sillas o escritorios con fuerza	Haz un descanso de 5 minutos (rehacer si es necesario)	Verifique los niveles revisando nuevamente el cronograma

Rutina de autorregulación:

1. Iré a mi zona y me sentaré.
2. Establecer el temporizador durante 5 minutos
3. Pondré música relajante* y realizaré una actividad relajante (por ejemplo, mirar una novela gráfica, un tablero relajante, cualquier actividad independiente, NO escribir cartas)
4. Revisaré mis niveles y volveré a mi horario cuando esté listo.
5. ***El personal debe reproducir música relajante en su teléfono y el niño no debe tener acceso a un iPad durante este tiempo. Esto le causará más frustración cuando tenga que dejar el iPad. No le permita tener acceso a su teléfono mientras reproduce música relajante.**