

## **Niveles-Protocolo de aplicación del sistema**

\*Ejemplos a continuación

Material: ordenador, papel, impresora, plastificadora (opcional)

**Propósito:**

El objetivo del marco de niveles y sistemas es proporcionar a las personas un enfoque sistemático para comprender y gestionar sus emociones, facilitar el autoconocimiento y promover habilidades eficaces de regulación emocional.

Personal	Estudiante/Adulto	Contingencia
<p>Repasar <b><u>las expectativas, los niveles y la rutina tranquilizadora</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Identificar las expectativas pertinentes</li><li>-Personalizar diferentes niveles (Nivel + Cómo me siento + Cómo es + Qué puedo hacer + Qué hará mi personal).</li><li>-Individualizar la rutina calmante</li><li>-Finalizar y preparar los materiales</li><li>-Introducir y aplicar</li><li>-Vigilar y ajustar</li></ul> <p>*Crear una plantilla en blanco que se personalizará para cada individuo en el entorno objetivo.</p>	<p>Involucrar al individuo en el proceso ayudándole a identificar las expectativas, los niveles y la rutina tranquilizadora.</p>	<p>Animar y ayudar al individuo en su participación, según sea necesario.</p>
<p><b><u>Identificar las expectativas</u></b></p> <p>Las expectativas deben basarse en los objetivos y requisitos de cada persona en el momento de fijar el objetivo.</p> <p>Elija 3-4 expectativas adecuadas.</p>	<p>Asistir y acordar las expectativas y objetivos elegidos.</p>	<p>Animar y ayudar al individuo en su participación, según sea necesario.</p> <p>Las expectativas pueden cambiar a medida que la persona domina</p>

<p>Cada expectativa debe centrarse en la persona, ser apropiada para su edad y basarse en la autodeterminación.</p>		<p>ciertas habilidades o cambian sus objetivos.</p>
<p><b><u>Personalizar Niveles: Nivel + Lo que me apetece</u></b></p> <p>Para personalizar los niveles de un individuo, es esencial comprender cómo experimenta y gestiona sus emociones dentro de cada nivel específico.</p> <p><b>Nivel Verde:</b> La persona se siente tranquila, concentrada y preparada para aprender, lo que es ideal para el compromiso y la productividad. Diga 3-4 palabras que describan cómo se siente la persona cuando está en el nivel verde.</p> <p><b>Nivel Amarillo:</b> El individuo se siente un poco ansioso, frustrado o excitado. Puede que esté empezando a perder el control, pero todavía se le puede reconducir. Diga 3-4 palabras que describan cómo se siente la persona cuando está en el nivel amarillo.</p> <p><b>Nivel Azul:</b> La persona se siente triste, cansada, aburrida o desmotivada. Sus niveles de energía son bajos y necesita estrategias para recuperar la energía. Diga 3-4 palabras que describan cómo se siente la persona cuando está en el nivel azul.</p> <p><b>Nivel Rojo:</b> La persona se siente extremadamente alterada, enfadada o fuera de control. Se encuentra en un estado elevado de estrés y necesita ayuda para calmarse. Diga 3-4 palabras que describan cómo se siente la persona cuando está en el nivel rojo.</p> <p>Todo el mundo siente una amplia gama de emociones, pero no todos los niveles son necesarios para cada persona. Basa los niveles adecuados en las necesidades de regulación del individuo.</p>	<p>Ayudar y acordar diferentes palabras de sentimiento para cada nivel.</p> <p>Garantizar la precisión y la comprensión de cada nivel.</p>	<p>Utilice imágenes, palabras o una combinación de ambas en función del nivel de lectura de la persona.</p> <p>Si la persona tiene problemas de visión, asegúrese de que las imágenes y el tipo de letra son lo bastante grandes para que pueda verlos.</p> <p>Empezar a ayudar a la persona a identificar lo que puede estar sintiendo si todavía no es capaz de hacerlo por sí misma.</p>

<p><b><u>Personalizar niveles: Cómo es</u></b></p> <p>Es crucial que haya una comprensión profunda de cómo es para cada persona en cada nivel. Si no se tiene conciencia de ello, se pueden realizar observaciones directas o cuestionarios para comprenderlo mejor.</p> <p>En cada nivel, describa brevemente los comportamientos más comunes en los distintos estados emocionales.</p> <p><b><u>Ejemplos:</u></b></p> <p><b>Nivel Verde:</b> Postura relajada, participa en actividades y es capaz de comunicarse eficazmente.</p> <p><b>Nivel Amarillo:</b> Aumento del estado de alerta, signos de frustración o excitación y emociones encontradas.</p> <p><b>Nivel Rojo:</b> Lenguaje corporal agitado, acciones agresivas y dificultad para comunicarse.</p> <p><b>Nivel Azul:</b> Postura encorvada, comportamiento retraído y sentimientos de tristeza o apatía.</p>	<p>Asistir y acordar qué aspecto tiene cada nivel.</p> <p>Garantizar la precisión y la comprensión de cada nivel.</p>	<p>Está perfectamente bien ayudar a definir y acordar las características de cada nivel emocional, como la frustración, la tristeza o la ira. Puedes conseguirlo identificando el nivel y describiendo después los comportamientos específicos que indican que la persona está experimentando esa emoción.</p> <p>Ej: "{Nombre} Veo que puede que estés en amarillo porque estás empezando a levantar la voz. ¿Es cierto? ¿Qué debemos hacer?" y, a continuación, ayudar a la persona a pasar a su rutina tranquilizadora.</p>
<p><b><u>Personalizar niveles: ¿Qué puedo hacer?</u></b></p> <p>Explicar qué herramientas o acciones puede utilizar el individuo para mantenerse en el nivel verde o autorregularse para volver al verde. 2-4 sugerencias por nivel.</p> <p><b><u>Ejemplos (siempre debe incluirse una rutina calmante en los niveles amarillo y rojo):</u></b></p> <p><b>Nivel Verde:</b> Mantener el buen trabajo, pedir ayuda, cumplir el horario</p> <p><b>Nivel Amarillo:</b> Completar rutina de calma, tomar un descanso, pedir ayuda.</p> <p><b>Nivel Azul:</b> Movimiento físico, hacer una pausa, pedir ayuda, rutina calmante</p>	<p>Ayudar y acordar diferentes técnicas de tranquilización y regulación.</p> <p>Garantizar la precisión y la comprensión de cada nivel.</p>	<p>Es posible que haya que pedirle que complete las tareas de la lista. Si es necesario, ¡está bien!</p>

<p><b>Nivel Rojo:</b> Pedir espacio, iniciar rutina tranquilizadora (repetir si es necesario), pedir ayuda.</p>		
<p><b><u>Personalizar niveles: Qué hará mi personal (cualquier persona de apoyo)</u></b></p> <p>Explique qué herramientas o acciones puede utilizar el personal para ayudar a la persona a mantenerse en el nivel verde o a autorregularse para volver al verde. 2-4 sugerencias por nivel.</p> <p><b><u>Ejemplos (siempre debe incluirse una rutina calmante en los niveles amarillo y rojo):</u></b></p> <p><b>Nivel Verde:</b> Ensayar niveles y calmarme, recordarme que debo seguir el horario y tomar descansos, darme tiempo y recordarme que debo pedir ayuda, reforzar el comportamiento positivo.</p> <p><b>Nivel Amarillo:</b> Reconocer el nivel, recordarme que vaya a mi zona de calma, completar la rutina de calma, reforzar el comportamiento positivo.</p> <p><b>Nivel Azul:</b> Reconocer el nivel, reforzar el comportamiento positivo, fomentar el movimiento</p> <p><b>Nivel Rojo:</b> Completar la rutina calmante o dar un paseo, reforzar el comportamiento positivo, dar espacio</p>	<p>Ayuda y ponte de acuerdo sobre 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 está en diferentes niveles.</p>	<p>Lo que la persona de apoyo puede hacer puede cambiar a medida que encuentres más formas de fomentar un comportamiento positivo en la persona.</p>
<p><b><u>Individualizar la rutina tranquilizadora</u></b></p> <p>Identificar un espacio de calma y actividades que ayuden al individuo objetivo a regular y volver a un estado de calma.</p> <p>Una rutina tranquilizadora puede adaptarse a las necesidades de la persona. Puede incluir varios pasos y repetirse cuando sea necesario. Se recomiendan de 3 a 5 pasos.</p>		<p>Cuando se practican con regularidad las técnicas de relajación, éstas pasan a formar parte de la memoria muscular. Esto hace que sea más fácil recordarlas y ponerlas en práctica en situaciones de estrés.</p>

<p><b><u>Ejemplos:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Daré un paseo a una zona tranquila (si hay mucho ruido en la oficina, iré a otro lugar tranquilo).</li> <li>2. Mientras camino, aprieto una de las pelotas antiestrés que llevo en el bolsillo delantero de la mochila.</li> <li>3. Escucharé música relajante durante 10 minutos con los auriculares puestos mientras estoy sola en mi cubículo.</li> <li>4. Utilizaré mi tablero de letras o TouchChat para comunicar que necesito arañosos u otro estímulo sensorial. Comprobaré mis niveles y volveré a mi horario cuando esté listo.</li> </ol>	<p>Practicar la rutina tranquilizadora en un estado de calma para</p>	<p>Aprender y dominar nuevas técnicas puede ser un reto en situaciones de estrés. Si practicas en calma, reduces la carga cognitiva y puedes centrarte en dominar las técnicas sin la interferencia del estrés o la ansiedad.</p>
<p><b><u>Tarjetas de nivel</u></b></p> <p>Las tarjetas de nivel pueden utilizarse simultáneamente con el sistema de niveles. Se pueden imprimir tarjetas rojas, amarillas, azules y rojas, que sirven de señal visual para representar en qué nivel se encuentra una persona.</p> <p>Por ejemplo, si ves que alguien se frustra, es señal de que está en amarillo. Puedes decir: " ____ Veo que estás en amarillo en ____ ". Entrega a la persona la tarjeta amarilla y luego declara: "Vamos a tu espacio y comencemos tu rutina calmante".</p>	<p>Recibir la tarjeta e iniciar la rutina calmante, cuando sea necesario.</p>	<p>Las tarjetas se pueden ir borrando, según sea necesario. Si la persona empieza a reconocer de forma independiente su propio nivel y a iniciar su rutina tranquilizadora, pueden retirarse las tarjetas. Se pueden reintroducir según las necesidades de la persona.</p>
<p><b><u>Finalizar y preparar los materiales</u></b></p> <p>Una vez finalizado el tablero de elección, prepare los materiales para su uso.</p> <p>Esto puede implicar la impresión y plastificación de los elementos visuales, el montaje de los componentes del tablero de opciones y la recopilación de cualquier material adicional necesario para las actividades.</p>	<p>Ayudar a colocar los niveles en todos los entornos para garantizar la coherencia.</p>	<p>En función de las necesidades, la junta de elección puede permanecer en un mismo lugar o desplazarse con la persona por distintos entornos.</p> <p>Cree placas de reserva en caso de que se dañen o se extravíen.</p>
	<p>Revise los niveles todos los días <b>al menos tres veces al</b></p>	<p>Utilice gestos e indicaciones físicas para ayudar al alumno a identificar el</p>

<p><b><u>Introducir y aplicar</u></b></p> <p>Presenta la pizarra a las personas que la van a utilizar.</p> <p>Proporcione instrucciones claras sobre cómo utilizar el tablero de opciones y anímeles a explorar las opciones de actividades de forma independiente o con ayuda.</p>	<p><b>día.</b></p> <p>Practica una rutina tranquilizadora cuando estés en un estado de calma.</p>	<p>nivel que está haciendo.</p> <p>Al principio, ¿está bien servir de modelo! El objetivo es que la persona utilice sus niveles de forma autónoma, pero se le puede ayudar si lo necesita.</p>
<p><b><u>Controlar y ajustar</u></b></p> <p>Supervisar el uso del sistema de niveles y recabar periódicamente la opinión de las personas.</p> <p>Esté preparado para ajustar las expectativas, los niveles y la rutina tranquilizadora de la persona en función de sus experiencias y sugerencias para garantizar su eficacia y pertinencia a lo largo del tiempo.</p> <p>Siguiendo estos pasos, se puede crear una herramienta de autorregulación que ayude eficazmente a las personas a ser conscientes de su estado emocional interno y a regularlo para volver a un estado de calma. Esto proporciona a las personas una independencia significativa y opciones de autogestión que conducen a resultados de vida más positivos.</p>		



## Niveles y Calma

### Qué hacer y qué no hacer en mi entorno

1. Mantendré un cuerpo tranquilo (manos y pies hacia uno mismo)
2. Utilizaré mis palabras para comunicarme.
3. Participaré en actividades según mi horario
4. Usaré mi rutina calmante.

Nivel	Cómo me siento	Cómo es	Lo que haré	¿Cómo me ayudarán mis profesores?
Verde	<p>Calma</p> <p>Feliz</p>	<p>☺</p> <p>Sonriendo</p> <p>Calendario siguiente</p>	<p>Sigan trabajando</p> <p>Sigue mi horario</p> <p>Hacer las pausas necesarias</p> <p>Pedir ayuda</p>	<p>Ensayar niveles y calmar</p> <p>Recuérdame que siga el horario y tome descansos</p> <p>Dame tiempo y recuérdame que pida ayuda</p>
Amarillo	<p>Las cosas son demasiado ruidosas para mí</p> <p>Molesto</p> <p>Algo duele</p> <p>Alguien te está molestando</p>	<p>☹</p> <p>Golpear la pierna</p> <p>Juguetear con la oreja</p> <p>Tiempo de respuesta más largo de lo habitual.</p> <p>Decir "no"</p>	<p>Pedir ayuda</p> <p>Pida mi rutina/tabla tranquilizadora</p> <p>Vuelve inmediatamente a la oficina</p>	<p><b>Reconocer el nivel Pensar</b></p> <p>Anímame a volver andando a la oficina</p> <p>Anímame a hacer mi rutina calmante</p> <p>Reforzar los comportamientos positivos</p> <p><b>Fuera del cubículo</b></p>
Naranja	<p>Ansioso</p> <p>Frustrado</p>	<p>☹</p> <p>No responder a preguntas o reorientaciones.</p>	<p>Meditación/Jazz</p> <p>Hacer rutina/tabla tranquilizadora</p>	<p><b>Reconocer el nivel Pensar</b></p> <p>Inmediatamente, indíqueme que empiece a calmar el tablero.</p> <p>El personal pondrá Jazz</p>

	Nervioso	Llorando Pisotones Golpear la mesa		Párate fuera del cubículo y tira de la mesa, recuérdame por qué estás tirando de la mesa  (Para mantenerte a ti y a mí a salvo)  Reforzar los comportamientos positivos  <b>Fuera del cubículo</b>
Rojo	Molesto  Enojado  Hurt	☹️  Agarrar el pelo  Destrucción de bienes  Golpear a otras personas  Lanzar objetos  Llorando	Tómame un descanso  Hacer una rutina calmante	<b>Reconocer</b> mi nivel y pensar en mi rutina tranquilizadora  Aléjate de mí hacia la zona de calma  Reforzar todos los comportamientos positivos  <b>Fuera del cubículo</b>

**Rutina de autorregulación:**

1. Sentarse en el cubículo o permanecer en la zona
2. Hacer una actividad de pizarra calmante/mientras se escucha Jazz
3. Comprobar mis niveles
4. Si está tranquilo, vuelva al programa. 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 a un volumen adecuado
2. Seguiré mi horario y las instrucciones del personal, y trataré a mi personal con amabilidad.
3. Usaré mi rutina calmante y repasaré mis niveles
4. Respetaré el espacio personal de los demás y pediré permiso antes de tocar a otros

Nivel	Cómo me siento	Cómo es	Lo que haré	¿Cómo me ayudarán mis profesores?
Verde	<p>Calma</p> <p>Feliz</p> <p>Emocionado</p>	<p>☺</p> <p>Bromas / sonrisas</p> <p>Entablar una conversación</p> <p>Calendario siguiente</p>	<p>Sigan trabajando</p> <p>Sigue mi horario</p> <p>Hacer las pausas necesarias</p> <p>Pedir ayuda</p>	<p>Ensayar niveles y calmar</p> <p>Recuérdame que siga el horario y tome descansos</p> <p>Dame tiempo y recuérdame que pida ayuda</p>
Azul	<p>Sleepy</p> <p>Hambre</p> <p>Quejarse de dolor</p> <p>Triste</p>	<p>☹</p> <p>Rechazo verbal de la tarea, "estoy cansado", "me duelen los pies", "tengo hambre"</p> <p>Quedarse dormido en el escritorio</p>	<p>Puedo tomar un tentempié</p> <p>Necesito sentarme, me duelen los pies.</p> <p>Si está muy cansado, puede echarse una siesta en el cubículo de almacenamiento.</p>	<p><b>Reconocer el nivel</b> Pensar en una rutina tranquilizadora</p> <p>Repasar el sistema de niveles</p> <p>Dar un tentempié si se tiene hambre</p> <p>Recuerda: si seguimos el programa, podemos escribir una carta.</p>
	<p>Frustrado</p>	<p>☹</p> <p>Negativa a cumplir el horario: "No".</p> <p>"Odio IMPACT. Quiero irme a casa".</p>	<p>Pedir ayuda</p>	<p><b>Reconocer el nivel</b> Pensar en una rutina tranquilizadora</p> <p>Diga verbalmente "___ estamos en amarillo. Vamos a hacer nuestra rutina calmante"</p>

<p><b>Amarillo</b></p>	<p>Molesto</p>	<p>Incumplimiento de una actividad de grupo</p> <p>Ser verbalmente mezquino con el personal y los asociados</p>	<p>Revisar mis niveles</p> <p>Hacer mi rutina calmante</p>	<p>Hacer una rutina calmante</p> <p><b>Recuerda: si seguimos el programa, podemos escribir una carta.</b></p> <p>Compruebe los niveles repasando de nuevo el programa</p>
<p><b>Rojo</b></p>	<p>Molesto</p> <p>Enojado</p> <p>Loco</p>	<p>☹️</p> <p>Gritar al personal o a los socios</p> <p>Empujar al personal/ ponerse en posición de lucha</p> <p>Lanzar objetos- iPad</p> <p>Golpear el escritorio/empujar las sillas o el escritorio con fuerza</p>	<p>Hacer una rutina calmante</p> <p>Respira hondo</p> <p>Haga una pausa de 5 minutos (rehacer si es necesario)</p>	<p><b>Reconocer</b> mi nivel y pensar en mi rutina tranquilizadora</p> <p>Hacer una rutina calmante</p> <p><b>Limitar la comunicación verbal</b> "Estamos en rojo ___; estamos haciendo nuestra rutina calmante y voy a buscar a Joann.."</p> <p>Compruebe los niveles repasando de nuevo el programa</p>

**Rutina de autorregulación:**

1. Iré a mi zona y *me* sentaré
2. Ponga el temporizador en **5 minutos**
3. **Pondré música tranquilizadora\*** y realizaré una actividad tranquilizadora (por ejemplo, hojear una novela gráfica, una pizarra tranquilizadora, cualquier actividad independiente, **NO** escribir cartas).
4. Comprobaré mis niveles y volveré a mi horario cuando esté preparada.

**\*El personal debe poner música relajante en su teléfono y él 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 se reproduce música relajante.**