

Informado en el Trauma

Herramientas para la Transición

Esperar



Esperar Incertidumbre

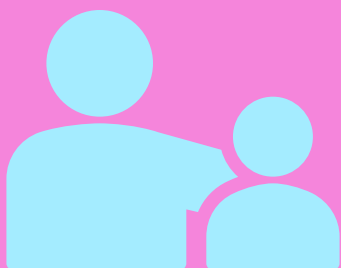
"No sé lo que está pasando."

Proporcionar



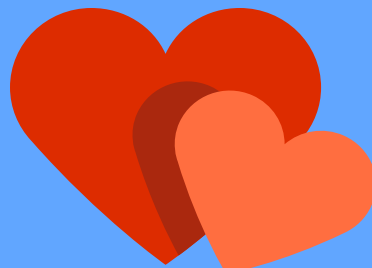
Proporcionar Oportunidades para Maestrías

"Lo logramos."



Esperar Búsqueda de Seguridad

"Te necesito."



Proporcionar Conexión Amorosa

"Estamos juntos."



Esperar Expresión de Emociones Intensas

"No puedo hacer esto."



Proporcionar Calma

"Respiremos profundamente."



MONTCLAIR STATE
UNIVERSITY

Center for Autism and
Early Childhood Mental Health



MONTCLAIR STATE
UNIVERSITY
Center for Autism and
Early Childhood Mental Health

SEFI

Socio-Emotional
Formation Initiative



Informado en el Trauma

Herramientas para la Transición

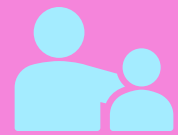
Esperar



Esperar Incertidumbre

Sabemos que las transiciones traen una sensación de incertidumbre sobre lo que va a suceder a continuación.

La incertidumbre es estresante. El estrés se ve y se experimenta en los cuerpos, en los sentimientos, en los comportamientos y en los pensamientos. Los signos de estrés continuarán hasta que nos sintamos seguros y conectados con los demás.



Esperar Búsqueda de Seguridad

Sabemos que las transiciones traen consigo la necesidad de buscar seguridad. Hacemos esto a través de la búsqueda de conexión con los demás y la participación en rutinas familiares. Esto nos proporciona un refugio seguro donde el estrés se puede calmar, y podemos sentir y expresar grandes emociones.



Esperar Expresión de Emociones Intensas

Sabemos que las transiciones traen emociones de todo tipo. Emociones intensas se verán reflejadas en palabras, gestos, comportamientos y expresiones faciales. Cuando estas emociones se apoyan con comprensión y cariño, ellas encuentran un lugar seguro para sentir y calmarse.

Proporcionar



Proporcionar Oportunidades para Maestrías

Proporcionamos oportunidades de maestría a través de la planificación cuidadosa y desglosando las tareas en piezas más pequeñas y manejables. Al experimentar la alegría del éxito, aumentamos la confianza y disposición a probar algo nuevo.



Proporcionar Conexión Amorosa

Proporcionamos cuidado y conexión a través de compartir los sentimientos, responder a las necesidades y escuchar activamente a los demás. Incluso cuando no podemos estar físicamente cerca, podemos conectarnos a través de movimientos faciales, gestos y voces suaves. Nuestro objetivo es crear un espacio donde ofrecemos cariño y amor.



Proporcionar Calma

Proporcionamos calma respirando, reflexionando sobre los factores que nos estresan, y frenándonos. Al encontrar nuestro estado de calma, podemos responder eficazmente, en lugar de reaccionar, a momentos estresantes. Entonces podemos prestar nuestra calma a los demás.



MONTCLAIR STATE
UNIVERSITY

Center for Autism and
Early Childhood Mental Health



SEFI

Socio-Emotional
Formation Initiative