

Principios de empoderamiento TBRI®

Intervención relacional basada en la confianza (TBRI®, por sus siglas en inglés)

Principios de empoderamiento

Objetivo de los principios de empoderamiento: Preparar “el cuerpo y la mente” para el éxito satisfaciendo las necesidades físicas y ambientales del niño. Hay dos estrategias (planes) de empoderamiento:

Estrategias fisiológicas (cuerpo)

Se enfoca en las necesidades físicas internas del niño, como:

- A. Hidratación
- B. Azúcar en la sangre
- C. Necesidades sensoriales/actividad física

Estrategias ecológicas (ambientales)

Se enfoca en el ambiente externo del niño. Esto guía a los niños para que aprendan habilidades de autorregulación, como:

- Predictibilidad con transiciones
- Rituales diarios
- Generar una estructura (apoyo) para la autorregulación

Sentido de seguridad

Sentido de seguridad significa sentirse seguro. Que los niños estén seguros no significa que se sientan seguros. Los principios de empoderamiento TBRI pretenden aumentar la sensación de seguridad de los niños.

Estrategias fisiológicas

Se concentra en empoderar a los niños internamente. Esto incluye:

- Hidratación: Mantener al niño hidratado.
- Azúcar en la sangre: Mantener el nivel correcto.
- Entrada sensorial: Entender cómo los niños pueden tener problemas para procesar diferentes sensaciones.

Hidratación (beber)

Incluso a niveles bajos, la deshidratación provoca cambios en el pensamiento, el comportamiento y el estado de ánimo. Esto puede provocar:

- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Ansiedad
- Mal humor



Cómo ayudar a mi hijo a mantenerse hidratado:

- Puedo dar el ejemplo
- Puedo tener botellas de agua disponibles

Azúcar en la sangre (alimentación)

Los niños con un historial traumático pueden tener problemas con el control de la azúcar en la sangre. Incluso pequeños cambios en el nivel

de azúcar en la sangre pueden provocar problemas de comportamiento y afectar al pensamiento.

Los niños que tienen hambre no aprenden tan bien como los que no la tienen. Cuando el cerebro no recibe los nutrientes adecuados y el nivel de azúcar en la sangre baja, los niños se desregulan. Los siguientes factores están relacionados con el hambre y el nivel bajo de azúcar en la sangre:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Peleas con los compañeros
- Agresión
- Depresión
- Problemas cognitivos y académicos
- Dificultad para concentrarse/escuchar



Puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre de su hijo asegurándose de que coma cada dos horas.

En casa, juntos podemos:

- Crear una tabla de comidas para poner en el refrigerador.
- Hacer una lista de la compra con tentempiés saludables.
- Hacer las compras semanalmente.

En la escuela:

- Puedo explicar las necesidades especiales de mi hijo al maestro, a la enfermera y al director.
- Enviar tentempiés saludables a la escuela.
- Si no se permiten tentempiés en el salón de clase, crear un plan con el maestro.

Información de procesamiento sensorial

Las necesidades y gustos sensoriales de los niños también afectan a su comportamiento. Algunos niños corren el riesgo de tener problemas sensoriales.

Comportamientos de recelo sensorial:

Pueden incluir deseos de establecer contacto en lugar de recibirlo de los demás. Otros comportamientos pueden incluir:

Se niega a

- Usar un determinado tipo de ropa.
- Usar ropa con etiquetas.
- Comer determinados alimentos.
- Ensuciarse las manos.

No le gusta

- Ruidos fuertes. Se tapan los oídos.
- Luces brillantes. Se cubren los ojos.
- Abrazos y besos.
- Los aromas intensos o los malos olores.

Los comportamientos de búsqueda sensorial pueden incluir:

Con frecuencia:

- Vueltas, saltos, balanceos
- Quiere abrazos de oso/disfruta que lo abracen fuerte
- Golpea, choca, arrastra juguetes
- Se mueve nerviosamente, le cuesta estarse quieto

Disfruta:

- Ambientes ruidosos

- Ser lanzado en el aire/sin tocar el suelo
- Ensuciarse las manos
- Las luchas/que le hagan cosquillas/lo zarandeen



Formas simples de usar estrategias físicas/internas para empoderar a mi hijo.

Proporcione:

- Tentempiés saludables cada 2 horas.
- Una botella de agua.
- Objetos para masticar.
- Artículos con peso, como cobijas.
- Sillas cómodas.
- Tiempo para el juego físico.



Tener listo:

- Auriculares con cancelación de ruido
- Juguetes anti estrés

Cuidado con los distintos aromas de la habitación

Estrategias ecológicas

Las estrategias ecológicas ayudan a los cuidadores a usar el entorno para enseñar a los niños habilidades de autorregulación. Al igual que su cuerpo, el entorno del niño, lo que ocurre a su alrededor, puede influir en su comportamiento. Esto incluye:

- A. Predictibilidad con transiciones
- B. Rituales diarios
- C. Generar una estructura (apoyo) para la autorregulación

Transiciones

Las transiciones pueden ser difíciles para algunos niños. Esto puede incluir:

Transiciones de la vida

- Mudarse a una nueva casa/ciudad
- Divorcio/separación de los cuidadores
- Nacimiento de un hermano

Transiciones diarias:

- Prepararse por la mañana
- Intercambio de tareas en la escuela
- Ir a actividades después de la escuela
- Empezar la tarea
- Ir a dormir

Soluciones para la transición: Deje que su hijo cuente su propia historia. Esto les ayuda a entender mejor las cosas desde su propia perspectiva. Puede usar:

- Diarios
- Trabajos artísticos
- Álbumes de recortes/Libro de vida

Transiciones diarias: Crear un horario diario y usar una o más de estas ideas:

1. Tarjetas de transición: Ayudar al niño a crear un conjunto de tarjetas con actividades diarias.
 - Una por tarjeta.
 - Pedir al niño que dibuje la actividad en una tarjeta.
 - Incluya también 2 o 3 "comodines" que pueda usar en caso de cambio de horario.

2. Recordatorios frecuentes:
 - Recordar al niño con frecuencia las próximas transiciones.
 - Por ejemplo: "¡Faltan 3 minutos para cepillarte los dientes!"
3. Colaborar en la regulación: Acompañar al niño en las transiciones difíciles

Rituales diarios

Los rituales diarios pueden hacer maravillas para ayudar a los niños a aprender habilidades.

Las rutinas y los rituales son diferentes

- Rutinas: Prácticas que permiten a las familias y a los niños *estar preparados* y saber qué esperar.
- Rituales: Permiten a las familias *reforzar sus relaciones* mutuas a través de pequeñas prácticas diarias especiales.

Ejemplos:

- *Rutina* a la hora de acostarse: Bañarse, leer un libro y apagar las luces.
- *Ritual* a la hora de acostarse: El cuidador y el niño se miran a los ojos y cada uno dice lo que más le ha gustado del día.

Algunos ejemplos de habilidades reforzadas con rituales:

- Estar en sintonía con los demás
- Memoria
- Control emocional
- Autoestima
- Concentración
- Interpretar las señales sociales
- Conciencia sensorial a través del sonido y el tacto

Usar rituales para reforzar las habilidades y el aprendizaje.

Juntos podemos:

- Inventar y cantar una canción especial.
- Crear un apretón de manos especial.
- Tener un saludo especial que hacemos al despertarnos cada mañana.

Generar una estructura (apoyo) para la autorregulación

La autorregulación es la capacidad de calmarse uno mismo, por sí mismo. **La estructura de apoyo** incluye otras formas de regulación que proporcionan el nivel de ayuda que el niño necesita para autorregularse o tranquilizarse. El apoyo es necesario a medida que el niño crece hasta que aprende a regularse. Otros tipos de regulación son:

Regulación por otros: Se produce durante el primer año de vida. Los cuidadores cariñosos ("los otros") regulan las necesidades físicas y emocionales del bebé. Por ejemplo, cuando tienen hambre, los adultos les dan de comer. Cuando están enfadados, los adultos los consuelan.

Regulación en conjunto: Se produce durante los primeros años de vida y la etapa preescolar. Los adultos siguen proporcionando mucho apoyo, pero el niño aprende habilidades básicas de autorregulación y a pedir lo que necesita. Por ejemplo: "Tengo hambre", "Tengo frío", "Tengo miedo". El niño y sus cuidadores colaboran para satisfacer sus necesidades.

Autorregulación: Se desarrolla a partir de la infancia. A esta edad, los cuidadores siguen estando a cargo de los niños y de su entorno. Pero los niños han aprendido a regular sus necesidades, como prepararse un tentempié cuando tienen hambre o ponerse un suéter cuando tienen frío.

Además, si han sido educados por sus cuidadores, los niños empezarán a regular sus propias emociones y respuestas emocionales.

Soluciones para generar una estructura de apoyo de autorregulación

Existen muchas herramientas para enseñar y apoyar la autorregulación. Cuando los cuidadores proporcionan el nivel de *apoyo* que los niños necesitan, el aprendizaje es más fluido y satisfactorio. Esto incluye:

Visión

- Placas de motor
- Plan de seguridad (Tres cosas que puedo hacer cuando estoy molesto son...")
- Plan de transición - Incluye dibujos/fotos de eventos del día a día (despertarse, desayunar).

Sonido

- Música relajante: ayude al niño a crear una lista de reproducción
- Metrónomo/ritmo constante: los ritmos constantes y predecibles tranquilizan

Nariz y boca

- Respiración profunda: técnica de respiración profunda, bigote mágico
- Aromas calmantes: Lavanda, vainilla, manzanilla
- Aromas que alertan: Menta, sándalo

Sentidos táctiles y propioceptivos

- Juguetes anti estrés: Pelotas para el estrés, juguetes tangles, Bendeez
- Cubos sensoriales: Llenar con frijoles,
- Estiramientos/yoga
- Flexiones en la pared
- Artículos con peso/cobijas: El peso y los estímulos propioceptivos tranquilizan.

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Salud del comportamiento

Para contactos y ubicaciones visite

[cookchildrens.org/services/behavioral-health/contact-us/](https://www.cookchildrens.org/services/behavioral-health/contact-us/) o



