



CÓMO APOYAR LA AUTORREGULACION EN NIÑOS EN CONDICION DE TEA

Asignatura: Psicología educacional

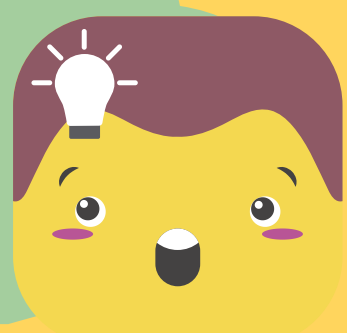
EN TIEMPOS DE CRISIS

Es importante seguir una rutina para evitar problemas de ansiedad o ira, así como ayudarlos a asimilar las nuevas condiciones de vida.

Para apoyarlos existen distintas formas de propiciar la Autorregulación

- Capacidad de control y gestión de pensamientos, emociones, acciones y motivación.
- Permite el análisis del entorno, dar una respuesta a este, modulando la reacción con el fin de promover la adaptación al medio.

REGULACIÓN COGNITIVA



Control y uso voluntario de las funciones cognitivas, además, permite inhibir una respuesta dominante, o activar una respuesta subdominante, para planear y detectar errores.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Es la habilidad para notar y responder a estímulos sensoriales, externos e internos para luego ajustar sus emociones y comportamiento a las demandas de su entorno.

REGULACIÓN SENSORIAL

Permite mantener un nivel adecuado de alerta y responder de manera apropiada ante los estímulos sensoriales del ambiente.

Actividades

1. Anticipar la meta. hacer una lista de las actividades del día
2. Organizar los materiales necesarios
3. Descomponer la actividad en pasos y realizarlas siguiendo un orden establecido.

Autoinstrucciones

1. Definir el problema ¿que tengo que hacer
2. Planificar la estrategia ¿como tengo que hacerlo
3. Atender ¿estoy usando mi plan?
4. ¿Cómo lo hice? bien
5. Autorrefuerzo y autocorrección