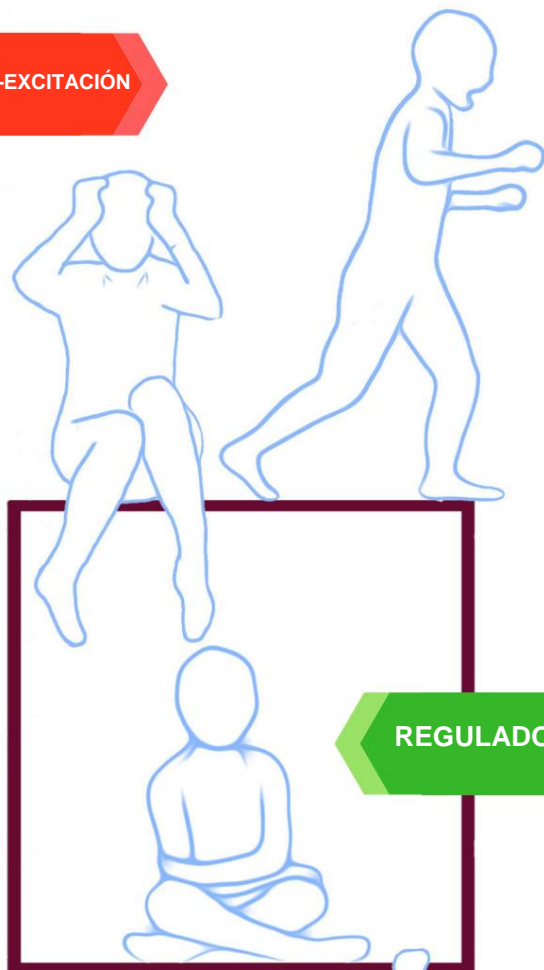


## LA VENTANA DE LA TOLERANCIA

HIPER-EXCITACIÓN



REGULADO

HIPO-EXCITACIÓN

Cada individuo tiene una ventana única de tolerancia.

Cuando están **dentro de su ventana de tolerancia**, se sienten regulados, tranquilos y capaces de aprender, amar y jugar lo mejor que pueden.

Cuando algo los desencadena, haciéndolos sentir preocupados o asustados, son empujados fuera de su ventana de tolerancia. Un niño puede ser empujado justo afuera de su ventana, o muy afuera de su ventana, lo que lleva a una angustia leve o extrema.

Un niño que ha experimentado un trauma y una pérdida tiene una ventana de tolerancia más estrecha en comparación con los niños que han tenido una primera infancia segura, estable y protegida.

En otras palabras, los pequeños desencadenantes de 'todos los días' pueden ser intolerables e insoportables para los niños traumatizados.

Los desencadenantes son únicos para cada niño. Cuando se activa, un niño puede entrar en **hiperexcitación** y, por lo tanto, entrar en modo de lucha o huida. Por fuera pueden parecer ansiosos, agresivos, agitados o controladores. Por dentro pueden sentirse inseguros, asustados y confundidos.

El niño también puede pasar a **la hipoexcitación**, lo que significa que entra en modo de congelación o colapso. Por fuera pueden parecer retraídos, callados, difíciles de alcanzar, sin emociones, inactivos, improductivos e incapaces de aprender, relacionarse o participar. Por dentro pueden sentirse planos, desconectados, muertos, apagados o entumecidos.

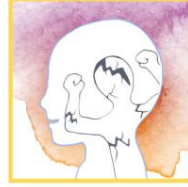
Los niños traumatizados a menudo oscilan entre hiper e hipo excitación. Para otros, pueden parecer desorganizados e impredecibles, pero los niños se adaptan. Sus comportamientos de lucha/huida/paralización están organizados en torno a la reducción de su sentimiento de miedo.

Los niños necesitarán ser calmados o alertados para que regresen a su ventana de tolerancia.

**REGULACIÓN DE VUELTA A LA VENTANA DE TOLERANCIA** Aquí hay una serie de ideas que recomiendan nuestros OT que pueden ayudar a calmar o alertar a un niño de vuelta a su ventana de tolerancia. La clave es que se ofrecen de forma regular y repetitiva en casa y en la



**Pelea/Huye**, ¿el niño se vuelve agresivo, hostil, no obediente o evita y huye de cosas amenazantes?



**Congelar/Colapsar** el niño se cierra, se vuelve retraído y desconectado o incluso paralizado ¿con miedo?

**PRUEBE REGULAR CON UNO O UN COMBINACIÓN DE LO ABAJO**

BALANCÍN LENTO Y RÍTMICO, COLUMPIO O MECEDORA		INCLINADA/SENTADA EN UNA PELOTA DE GIMNASIO - MOVIMIENTOS SUAVES HACIA ADELANTE	
LAGARTIJAS	FLEXIONES DE PARED SILLA	FLECHAS DE FLEXIÓN	CARRETIILLAS
BODY CALCETINES LYCRA/LYCRA TÚNEL/ROPA AJUSTADA		EXCAVANDO EL JARDÍN	FIRME, PREDECIBLE TOCAR
JUGANDO CON MASILLA Y PRESIONARLO EN UNA FORMA		USO DE CHALECOS LASTRADOS/ VUELTA LASTRADA CHAQUETA DE ALMOHADILLA/HOMBRERAS/BEAR HUG	
ABRAZOS PROFUNDOS	TEJIDOS SUAVES	MANOS EN SEQUEDAD ARROZ	APIRIETE UN BOLA DE ESTRÉS
FROTAR CON UNA TIBIA TOALLA DESPUÉS DEL BAÑO		SÁNDWICH DE COJÍN- APLASTAR SUAVEMENTE BAJO UNA COJÍN (NO CABEZA BAJO EL COJÍN)	
CLÁSICO LENTO O MÚSICA INSTRUMENTAL	FIRME BATERÍA	NATURALEZA SONIDOS	BLANCO RUIDO
NEUTRAL COLORES			
ATENUADO LUZ	MIRANDO PECES TANQUE/LÁMPARA DE LAVA	ENTRE SABORES	BAGELS MASTICABLES, SECOS FRUTA, CARAMELO
FAVORITO ALIMENTO	ASPIRACIÓN DE LÍQUIDOS ESPESADOS A TRAVÉS DE UN PAJA, POR EJEMPLO BATIDOS O YOGURES DILUIDOS		LAVANDA O ACEITE DE MANZANILLA
JUGUETES VIBRANTES (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)		PESO – SOPORTE A TRAVÉS DE LOS BRAZOS (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)	

**PRUEBE REGULAR CON UNO O UN COMBINACIÓN DE LO ABAJO**

SPINNING- (CUIDADO NO SOBREALERTAR)		CORRER/SALTAR RÁPIDO /GALOPANDO	
BRUTO DESMPEGAR	ESPACIO TOLVA	SALTAR SOBRE UN TRAMPOLÍN	BAILANDO AL RÁPIDO MÚSICA DE RITMO
ESCALADA	MONO BARRAS	TOQUE LIGERO/ CEPILLADO	JUGUETES CON TEXTURAS RUGAS/VARIAS
JUGUETES VIBRANTES (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)		PESO – SOPORTE A TRAVÉS DE LOS BRAZOS (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)	
TOQUE IMPREVISIBLE (TENGA MUCHO CUIDADO CON NIÑOS QUE TIENEN ANTECEDENTES DE TRAUMA)			JUEGO DESORDENADO
TEXTURAS VARIADAS DE TEJIDO	VARIADO CALIENTE/FRÍO TEMPERATURAS	ENCONTRAR OBJETOS OCULTOS EN MASILLA DE ARROZ O JUEGO	
FRÍO DUCHA	FUERTE RÁPIDO MÚSICA DEL TIEMPO	LOS RUIDOS DE TONO MÁS ALTO PROVOCAN LA ATENCIÓN COMO FLAUTAS, PLATILLOS, CANTO	
BRILLANTE COLORES	LUZ	BRILLANTE LUCES EN MOVIMIENTO	ALIMENTOS CRUJIENTES TALES COMO PRETZELES
SABORES INTENSOS COMO PICANTE, ALIMENTOS AMARGOS O SALADOS		CHUPANDO A TRAVÉS DE UNA PAJA ESTIMULA LA RESPIRACIÓN	ACEITE DE CITRICOS U OTRO OLORES FUERTES
JUGUETES VIBRANTES (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)		PESO – SOPORTE A TRAVÉS DE LOS BRAZOS (PUEDE SER CALMANTE O ALERTA)	

**¿EL NIÑO HA REGRESADO A SU VENTANA DE TOLERANCIA?**

**SÍ**

¡Brillante! Tome nota de que ha funcionado esto tiempo. Recuérdalo puede que necesites ser listo para usar un herramienta alternativa, la la misma herramienta puede no funcionar cada vez.

**NO**

- Pruebe una herramienta regulatoria alternativa. No todas las herramientas funcionarán para todos los niños y será cuestión de prueba y error averiguar qué encuentran regulador.
- La relación es la clave para la regulación, ¿cuál es la calidad de la relación adulto-niño? ¿Necesita desarrollarse antes de que pueda ocurrir la regulación?
- ¿El adulto también necesita regulación? Si el adulto está fuera de su propia ventana de tolerancia, será mucho más difícil de regular el niño.
- Si el niño no puede regularse fácilmente a pesar de sus estrategias, está bien. Quedarse con ellos, estar allí para ellos y hacerles saber que te importa es la estrategia más importante de todas.
- Si el niño no puede regularse con facilidad a pesar de sus estrategias, es posible que tenga algunas sensibilidades específicas. y puede ser apropiado consultar a un OT para obtener consejos sensoriales más específicos.