Restraint Reduction Network

Guía de Debriefing Post-incidente

Para profesionales de apoyo a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Plena inclusión

Contenidos

1.

Guía de Debriefing post-incidente 3

¿De qué se trata esta guía? 3
¿Por qué son importantes los ajustes razonables? 4
¿Cómo puedo hacer ajustes razonables en mi día a día? 5

2.

Guía de Buenas Prácticas de Debriefing post-incidente 8

1. Apoyo post-incidente..... 9
2. Aprendizaje post-incidente 10

Referencias 22

3.

Herramientas y recursos visuales 23

Cuando esta angustiado 24
Mi plan de seguridad..... 25
¿Dónde siento mis emociones? 26
Termómetro de mis sentimientos 27
Tarjeta de alerta..... 28
Estrategias amables de comunicación..... 29
Recursos de imágenes 30

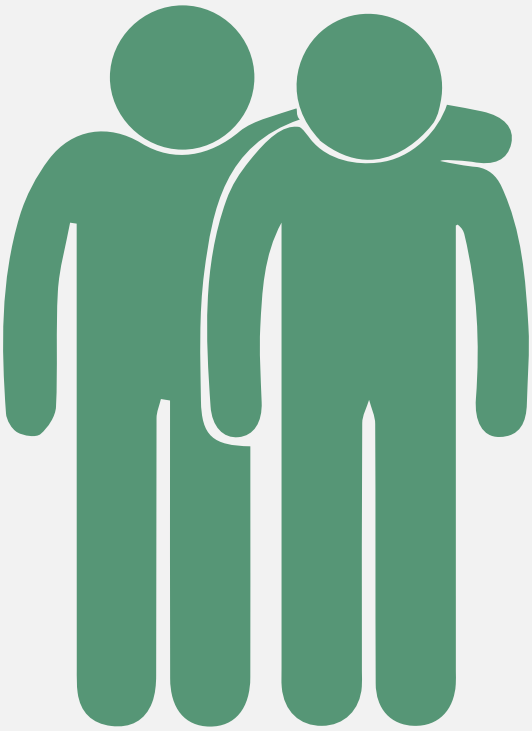
1. Guía de Debriefing Post-incidente

¿De qué trata esta guía?

El debriefing, proceso que desarrollamos posterior a un incidente es una práctica aprobada (Departamento de Salud de Reino Unido, 2014) que ayuda a las personas que reciben apoyos en los centros de atención socio-sanitaria (y al personal que las apoya) a recuperarse y aprender de una crisis o incidente, ayudando a reducir las prácticas restrictivas. El debriefing posteriores a los incidentes que se realiza con buena calidad ayuda a **reparar, construir y mantener las relaciones**, permitiendo que las personas se sientan seguras y protegidas. Ayuda a las personas a comprenderse mejor a sí mismas, les da más control y les ayuda a comunicar sus necesidades de forma más eficaz. Esto conduce a mejores resultados para las personas, las familias y el personal.

Esta guía se ha redactado específicamente para apoyar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, ya que pueden tener diferencias en su forma de procesar, comprender y utilizar el lenguaje.

Las orientaciones y los recursos que se ofrecen te ayudarán a adaptar tu enfoque para que el apoyo que prestes sea lo más accesible, útil y eficaz posible. Su objetivo es permitirte a ti y a la persona a la que apoyas **trabajar juntos** para aprender de una crisis o incidente, sobre los desencadenantes y las soluciones, y mejorar los apoyos que reciben.



¿Porqué son importantes los ajustes razonables?

En virtud de la Ley de Igualdad aprobada en Reino Unido en 2010, los servicios, las organizaciones y los equipos profesionales que trabajan en entornos socio-sanitarios deben realizar cambios para intentar eliminar las barreras que las personas puedan encontrar derivadas de su discapacidad. Se trata de garantizar que una persona tenga el mismo acceso a los servicios y ayudas, en la medida de lo posible, independientemente de sus características personales. Estos cambios se denominan "ajustes razonables". Por ejemplo, una persona con autismo puede tener dificultades para procesar información verbal. En este caso, un "ajuste razonable" podría ser ofrecer información con apoyo visual. Una buena comunicación es la base de una buena atención. Realizar ajustes razonables para las personas que se comunican de forma diferente es un paso esencial para ofrecer un buen apoyo, evitar la angustia y reducir las prácticas restrictivas.

"Realizar ajustes razonables para las personas que se comunican de **forma diferente** es un paso esencial para ofrecer un buen apoyo, evitar la angustia y reducir las prácticas restrictivas"

¿Cómo puedo hacer ajustes razonables en mi día a día?

1. Lee el pasaporte de comunicación de la persona.
No hay dos personas que tengan los mismos puntos fuertes, necesidades, diferencias y preferencias, sea cual sea su diagnóstico. Es importante no hacer suposiciones. Por ejemplo, muchas personas con autismo encuentran útil la información visual, pero no es el caso de todas. Es una buena práctica que las personas con necesidades de apoyo a la comunicación tengan un pasaporte de comunicación, especialmente cuando reciben apoyo en espacios residenciales u socio-sanitarios. Se trata de un documento en el que se registran los puntos fuertes y las diferencias de la persona, las cosas que le resultan útiles y las que son importantes para ella. Normalmente lo rellenan la persona y las personas que la conocen bien (por ejemplo, la familia, el personal de atención directa o el/la logopeda).

2. Lee el perfil sensorial de la persona.
Muchas personas con autimo tienen diferencias en el procesamiento sensorial que pueden afectar a la forma en que dan sentido y se sienten en el mundo (National Autistic Society, 2020). Estas diferencias pueden tener un profundo impacto en el bienestar de la persona y en como se desenvuelve en el día a día. Los sentidos pueden ser hipersensibles, hiposensibles o ambos, en diferentes momentos y por diferentes razones. El perfil sensorial de una persona suele ser completado por un/a terapeuta ocupacional, junto con la persona, su familia y el personal de apoyo directo que la conoce bien. En él se enumeran las necesidades, diferencias y preferencias de la persona, y se indica cómo realizar los ajustes razonables correspondientes. Por ejemplo, en el caso de una persona hipersensible a determinados sonidos (por ejemplo, la alarma de incendios), el personal podría avisar con antelación (por ejemplo, si se trata de una prueba programada) y pedirle que utilice su protección auditiva.

3. Usa estrategias de comunicación amables.
Como se ha explicado anteriormente, cada persona tiene un perfil único de puntos fuertes, necesidades y preferencias. Sin embargo, hay algunas estrategias de buenas prácticas que probablemente sean útiles para la mayoría de las personas, independientemente de su diagnóstico. Estas estrategias se describen a continuación:

Dale a la persona el tiempo que necesite para procesar la información. Algunas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo procesan lo que oyen de forma diferente. La persona puede tardar más en entender lo que has dicho y en dar una respuesta. Es posible que tengas que esperar más tiempo del que te parece cómodo (por ejemplo, 10 segundos o más) antes de que la persona pueda procesar lo que estás diciendo, pensar en lo que quiere decir y dar una respuesta.Intenta evitar repetir lo que has dicho, para que la persona no tenga que procesarlo todo de nuevo. Sólo vuelve a decírselo (utilizando un lenguaje más sencillo y claro) si estás seguro de que no ha entendido lo que has dicho.

Usa un lenguaje sencillo y breve. Intenta decir lo menos posible, sobre todo si la persona se siente sobrecargada o estresada. Evita utilizar frases largas con conjunciones (por ejemplo, "y", "pero" y "porque"). En su lugar, intenta utilizar frases cortas y limitarte a la información esencial. Por ejemplo, en lugar de decir: "Cuando estabas en la tienda, de repente se apagaron las luces de la tienda y luego sonó la alarma de incendios. Creo que te asustaste mucho porque te alteraste mucho y empezaste a gritar", sería más claro decir: "Primero sonó la alarma. Luego, empezaste a gritar".

Di exactamente lo que quieres decir: intenta evitar las frases hechas o los conceptos abstractos. Por ejemplo, es más claro decir: "Intenta ser paciente" en lugar de "Aguanta", o "Intenta mantener la calma" en lugar de "Contrólate". Este tipo de expresiones pueden ser realmente confusas, ya que una persona con necesidades de apoyo en la comunicación podría entenderlas literalmente. Del mismo modo, intenta evitar el uso de instrucciones negativas como "No grites", ya que la persona podría no darse cuenta de que lo que realmente quieres decir es "Habla en voz baja".

Hazlo visual. Intenta mostrar más y decir menos. El apoyo visual refuerza la información verbal porque no "desaparece" rápidamente como el lenguaje oral, lo que permite a la persona tener más tiempo para procesarla. Utiliza objetos, imágenes y recursos impresos (por ejemplo, los de esta guía) para ayudar a la persona a comprender y para estimular las respuestas. Incluso hacer un dibujo o escribir viñetas en un papel puede suponer una gran diferencia. Esto es especialmente importante cuando se habla de una larga lista de acontecimientos (por ejemplo, el período previo a un incidente angustioso). Puede ser útil escribir una lista con la información clave o hacer dibujos, para ayudar a la persona a seguir lo que se está diciendo y recordar los acontecimientos desde su perspectiva. Puedes ayudar a la persona a utilizar el documento "Cuando estaba angustiado" de la página 24.

Utiliza gestos. Los gestos (movimientos de la mano y la cabeza) pueden ayudar a la persona a comprender y mostrarle que le estás escuchando, sin necesidad de decir nada. Esto ayuda a la persona a centrarse en lo importante porque no tiene que procesar información no esencial. Los gestos también pueden ayudar a que la persona responda. Por ejemplo, puedes preguntar: "¿Qué pasó después?" mientras señalas una parte de la imagen en la que tuvo lugar el siguiente acontecimiento.

También puede ser útil aprender los signos de Makaton para reforzar lo que se dice. Se trata de un programa lingüístico que utiliza símbolos, signos y el habla para apoyar la comunicación de las personas. Si quieres conocer recursos en Español: App signary, Spreathesing, Asociación alanda, Centro iria.

Utiliza el "relleno de huecos". Esto significa decir la mayor parte de una frase para que la persona sólo tenga que decir la información clave. Por ejemplo, puedes decir: "Me siento tranquilo cuando..." y la persona podría responder "...veo la televisión".

Utiliza "opciones guiadas". Esto significa dar a la gente dos opciones a las que responder. Por ejemplo, puedes decir, "Me siento tranquilo cuando... ¿veo la televisión o escucho música?" La persona podría responder: "Escuchar música".

Si utilizas esta estrategia, es importante mezclar el orden en el que ofreces las opciones para que la persona haga una elección real y no responda a la primera opción automáticamente. También puedes apoyar visualmente las opciones extendiendo la mano izquierda para una opción y la derecha para la otra. Si la persona no es capaz de verbalizar su elección, puede tocar tu "mano de elección" para mostrar su preferencia. En la página 30 encontrarás recursos visuales e imágenes.

Las personas con autismo (tengan o no discapacidad intectual o usen el lenguaje verbal) pueden procesar y utilizar el lenguaje de forma diferente, especialmente en momentos de estrés o si están sobrecargadas por su entorno sensorial

2

Guía de Buenas Prácticas de debriefing post-incidente

El debriefing posterior al incidente tiene **dos etapas,** con enfoques, propósitos y resultados diferentes.

1 Apoyo post-incidente

El apoyo posterior al incidente tiene que ver con el **bienestar físico y emocional** inmediato de todas las personas implicadas en el episodio de angustia. El objetivo principal es comprobar que las personas están seguras y pueden recuperarse, especialmente la persona con discapacidad. No se trata de hacer preguntas.

1. Comprueba que la persona con dispacidad (y el personal implicado) están seguros y gestiona cualquier aspecto práctico (por ejemplo, si hay lesiones).

2. Utiliza estrategias que faciliten la comunicación (por ejemplo, en el pasaporte de comunicación de la persona o en las estrategias generales indicadas anteriormente). Esto es especialmente importante en momentos de mucho estrés (por ejemplo, después de un incidente), ya que esto puede afectar a la capacidad de la persona para procesar lo que le estás diciendo.

3. Dí lo menos posible. Intenta evitar sobrecargar más a la persona reduciendo tu lenguaje al mínimo. Mantén la voz lo más calmada y suave posible.

4. Tranquiliza a la persona, mostrándole atención de forma directa (por ejemplo, ofreciéndole una bebida) o una actividad que sepas que le tranquiliza (por ejemplo, dándole un su objeto sensorial preferido o permitiéndole caminar). El documento "Mi plan de seguridad" de la persona (véase la página 25) os ayudará a ti y a la persona a identificar lo que más le puede ayudar.

5. Evitar hacer preguntas. Esta no es la prioridad ahora (véase "Aprendizaje posterior al incidente" más adelante).

6. Comprueba el entorno de la persona. Trata de alejarla del lugar en el que experimentó la angustia y de los estímulos sensoriales (p. ej., luces brillantes, sala común muy concurrida, televisión a todo volumen) que probablemente le resulten difíciles. Esta información debe figurar en el "perfil sensorial" de la persona.

7. Intenta restablecer las rutinas y hacer las cosas lo más claras y predecibles posible. Esto ayudará a crear sentimientos de seguridad y promoverá la recuperación.

2 Aprendizaje post-incidente

El aprendizaje posterior al incidente **se refiere al propio evento y a cómo puede evitarse en el futuro.** El aprendizaje posterior al incidente **NO debe hacerse de inmediato**. Es muy importante que todas las personas implicadas dispongan de tiempo suficiente para "enfriarse", de modo que las emociones puedan asentarse y las personas estén en mejores condiciones para reflexionar. El aprendizaje posterior al incidente debe ser llevado a cabo por un facilitador o facilitadora cualificado.

1. Pregúntate si eres la persona más adecuada para guiar el aprendizaje posterior al incidente. La mejor persona para hacer el aprendizaje posterior al incidente lo es un miembro del personal que conozca bien a la persona y que no haya participado directamente en el episodio de angustia.

2. Elimina cualquier distracción o desencadenante sensorial para ayudar a la persona a concentrarse en lo que es importante. Deja que se siente donde esté más cómoda (por ejemplo, en un saco de judías, en el suelo, en su cama, en una mesa) y utiliza cualquier equipo sensorial o reconfortante que necesite. Esta información puede encontrarse en el "perfil sensorial" de la persona, si ésta no puede explicarlo.

3. Pregunta si la persona desea tener una sesión más larga o varias más cortas. Ten en cuenta que hablar del incidente en una sola sesión puede ser demasiado abrumador para la persona. Es posible que necesite que dividas el aprendizaje posterior al incidente en varias sesiones más cortas en diferentes momentos.

4. Evita juzgar a la persona. Cíñete a los hechos de lo ocurrido y a las respuestas y sentimientos de la persona. Evita hacer preguntas sobre por qué la persona se comportó así.

5. Utiliza las estrategias de comunicación del pasaporte de comunicación de la persona y/o las estrategias generales de esta guía en la página 5. Esto es especialmente importante, ya que es probable que a la persona le resulte difícil recordar y hablar sobre el acontecimiento angustioso.

6. Intenta ayudar a la persona a entender la secuencia de acontecimientos que condujeron al incidente. Utiliza el menor número de palabras posible (p. ej., "Estabas viendo la televisión. La alarma de incendios se disparó"). Anima a la persona a reflexionar sobre lo sucedido utilizando el recurso "Cuando estaba angustiado" de la página 24. Si lo prefieres, puedes anotar la información clave o hacer dibujos para ayudar a la persona a recordar los acontecimientos desde su perspectiva.

7. Apoyo a la persona para que piense en lo que le causó la angustia. Es útil pensar en lo siguiente:

I ¿Hubo algo en el entorno (por ejemplo, ruidos, iluminación, gente demasiado cercana) que le causó malestar?
II ¿Qué estaba haciendo justo antes de sentirse angustiada?
III ¿Hubo algún cambio inesperado?
IV ¿La tarea/actividad en la que estaba participando estaba adaptada a sus necesidades? ¿Implicaba algo que le resultaba incómodo o angustioso?
V ¿Los/as profesionales involucrados/as eran personas que conocían bien a la persona? ¿Se siente la persona cómoda con ellos/as?
VI ¿Tenía la persona hambre o sed?
VII ¿Reconoce y/o comunica la persona que tiene dolor (por ejemplo, dolor de cabeza, de oídos, estreñimiento, problemas dentales)? ¿Se somete a controles periódicos de salud física? ¿Cuándo fue la última vez?

Intenta ayudar a la persona a identificar sus desencadenantes y a registrarlos. Esto os ayudará a ambos a saber qué hay que ajustar o prevenir en el futuro.

8. Describa las emociones de la persona y su impacto sin juzgarla. Por ejemplo: "Estabas molesto. Empujaste la mesa".

9. Ajusta tus preguntas. Como ya se ha mencionado, es probable que la persona sienta estrés y ansiedad cuando hable del incidente de angustia. Esto puede dificultar el procesamiento de lo que se le está diciendo y pensar en qué responder. Es importante ajustar las preguntas para que estén en el nivel adecuado para que la persona las entienda y responda. Puedes encontrar más información sobre cómo hacerlo en "Cómo ajustar las preguntas" en la página 13.

10. Apoya a la persona para que explore lo que podría hacer de forma diferente la próxima vez. Anima a la persona a utilizar el recurso "Cuando estaba angustiado" de la página 24. Anotar cualquier estrategia útil en su "Mi plan de seguridad" (véase la página 25). Los recursos de la página 23 pueden hacer que "Mi plan de seguridad" sea accesible y esté personalizado.

11. Termina la sesión describiendo lo que el personal hará para apoyar a la persona utilizando frases cortas y sencillas.

Recuerda que el objetivo de la sesión informativa posterior al incidente es **aprender** qué causó la angustia y cómo prevenirla en el futuro. Evita pedir a la persona que justifique su comportamiento. No le preguntes por qué hizo X o Y.

Ejemplo de recurso. **Página 24**

Cuando estaba angustiado/a

Intenta pensar en lo que ocurrió justo antes de que te angustiaras. Dibuja o escribe lo que ha pasado. Empieza por dónde estabas y qué estabas haciendo.
A continuación, piensa en lo que ha cambiado. Después, piensa en lo que ha pasado. ¿Qué has hecho tú? ¿Qué hicieron los demás?

Si lo prefieres, puedes pedir a otra persona que dibuje o escriba esto para ti.

Cuando estaba angustiado/a...

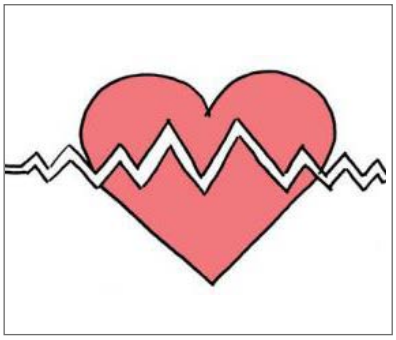
Primero...

Siguiente...

Después de eso...

Estoy angustiado/a. Mi cuerpo siente...

Primero...

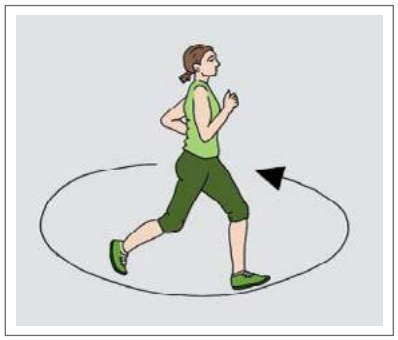


Siguiente...

Después de eso...

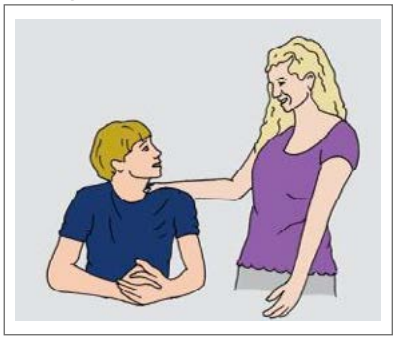
Estoy angustiado/a. Yo quiero...

Primero...



Siguiente...

Después de eso...



Como ajustar las preguntas

Empieza con las preguntas más fáciles de responder.
Las preguntas más sencillas se refieren a cosas concretas: personas, lugares y acontecimientos (Blank, Rose y Berlin, 1978) y suelen comenzar con "Quién", "Dónde" o "Qué". Intenta construir una imagen completa del acontecimiento, formulando preguntas cortas, de una en una. Las preguntas podrían incluir:

I ¿Qué estabas haciendo?
II ¿Quién estaba cerca?
III ¿Qué hacían los demás?
IV ¿Qué ocurrió después?

Si la persona lo lleva bien, puedes **probar con preguntas más complejas**. Estas preguntas suelen empezar con "cuándo", "cómo" y "por qué", y tratan de conceptos o ideas más abstractas (por ejemplo, tiempo e intención). Hay que tener en cuenta que estas preguntas pueden ser demasiado exigentes, ya que la persona tendrá que reflexionar sobre su experiencia pasada, averiguar cuál fue el problema y qué podría haberlo evitado. Las preguntas de nivel más difícil pueden ser:

I ¿Cómo te sentías antes de estar triste?
II ¿Cuándo hiciste X?
III ¿Porqué querías Y?
IV ¿Cómo te hizo sentir Z?
V ¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?
VI ¿Qué ocurrió cuando te pusiste triste?
VII ¿Qué le dijiste a tu persona de apoyo?
VIII ¿Qué te dijo a ti esa persona de apoyo?

Las preguntas más complejas implican palabras más complicadas, conceptos abstractos, razonamiento, inferencia, predicción y resolución de problemas (Blank, Rose y Berlin, 1978). Como se ha comentado anteriormente, **las preguntas complejas pueden resultar demasiado recargadas para la persona y puede ser necesario dividirlas en partes**. Estas preguntas suelen empezar con un "por qué". Algunos ejemplos pueden ser:

IX ¿Que habría pasado si hubieses hecho X? (Predecir)
X ¿Por qué te sientes X? (Conocer la causa del malestar)
XI ¿Qué podríamos hacer diferente en el futuro? (Solución o medidas preventivas que la persona podría tomar para evitar el malestar)
XII ¿Te ayudaría hacer X e Y? (Explicar como regularse mejor)
XIII ¿Porqué no hacemos X? (Explicar las dificultades para la regulación)

Prevenir el malestar

Las conductas comunican algo. La conductas que nos preocupan son una señal de que la persona está angustiada. Si se elimina la causa de la angustia, o se evita que se produzca, es evidente que el bienestar y los apoyos a la persona mejorarán enormemente. Desde un punto de vista práctico, la prevención de las fuentes de angustia le ayudará a centrarse en los apoyos necesarios para la persona, en lugar de reaccionar a situaciones que son angustiosas para todos los implicados.

Prevenir la angustia y ayudar a la persona a desarrollar habilidades de afrontamiento es una de las mejores cosas que puede hacer, ya que esto evita que la angustia aumente y reduce las intervenciones restrictivas. Los recursos de esta sección han sido diseñados para ayudar a la persona a conocerse a sí misma y a desarrollar un mayor control. Es importante completarlos con regularidad y actualizarlos, para garantizar que la persona empiece a establecer conexiones entre lo que siente y cómo responde.

Al igual que con cualquier aprendizaje posterior a un incidente, sólo se debe trabajar con una persona utilizando estos recursos cuando se sienta tranquila y relajada. Nunca debe hacerse durante o inmediatamente después de un episodio de angustia

Descubriendo cómo las emociones afectan al cuerpo.
El recurso "Dónde siento las cosas en mi cuerpo" de la página 26 puede ayudar a identificar dónde se siente la emoción (por ejemplo, frustración o ansiedad) en su cuerpo. Esto les ayudará a empezar a reconocer cuándo empiezan a sentirse abrumados/as y a tomar el control. Algunas personas pueden no darse cuenta de que están angustiadas hasta después del suceso. Esto ocurre especialmente en el caso de las personas con autismo. Utiliza el recurso para ayudar a las personas a explorar cómo se sienten las diferentes zonas de su cuerpo y lo que esto puede significar. El objetivo es ayudar a las personas a reconocer cuándo empiezan a sentirse angustiadas y a utilizar proactivamente una habilidad de afrontamiento antes de que las cosas se vuelvan demasiado abrumadoras.

Pueden ser necesarias varias sesiones y mucho tiempo para que la persona empiece a reconocer las señales. Cuanto más se apoye a la persona y se utilice el recurso, más se familiarizará con las señales de que se está angustiando. De este modo, podrá empezar a explorar las habilidades de afrontamiento

Ejemplo de recurso. **Página 26**

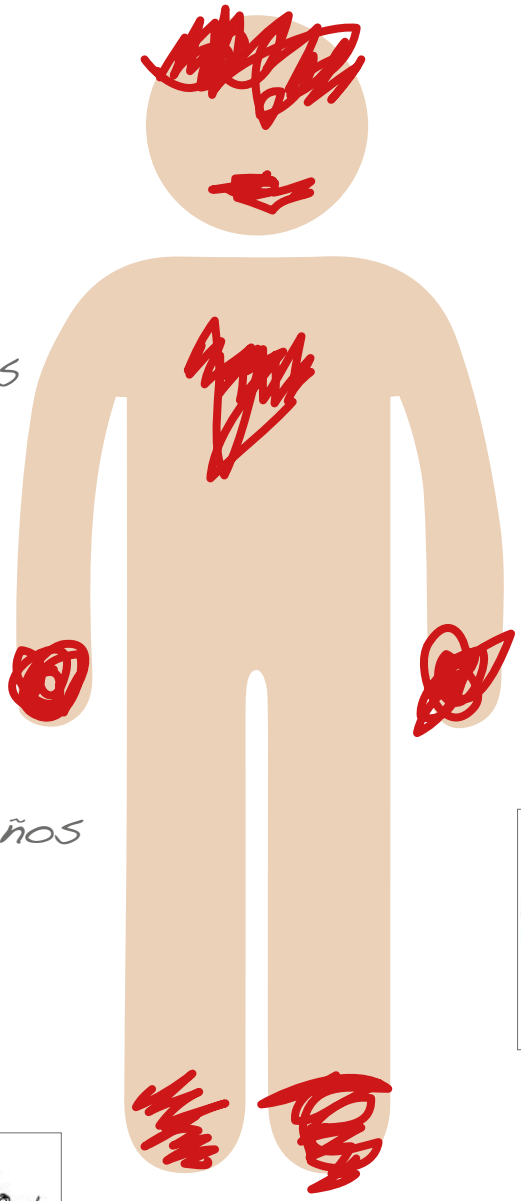
¿Dónde siento las emociones en mi cuerpo?

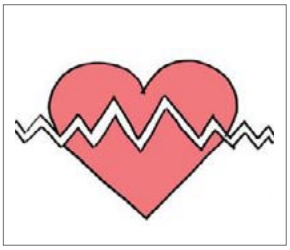
A veces, es posible que no sepas que estás sintiendo emociones fuertes, como la ira o el miedo.
Los cambios en tu cuerpo pueden ayudarte a notar cómo te sientes.
Colorea los lugares en los que sientas emociones fuertes.

ENFADO

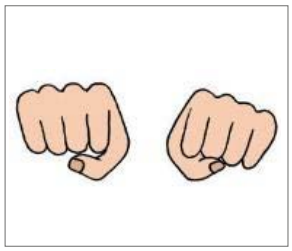
La cabeza parece que me va a estallar

Aprieto los dientes





Mi corazón late muy rápido



Cierro los puños y aprieto

Me sudan las manos

Quiero correr o dar patadas

Ayudar a la persona a reconocer que se está angustiando

El recurso "Termómetro de mis sentimientos" pretende ayudar a desarrollar la comprensión emocional de las personas y el lenguaje que pueden utilizar para describir cómo se sienten. También puede ayudarles a relacionar sus sentimientos con sus habilidades de afrontamiento.

1. Explica el recurso.

Muestra y explica a la persona las tres secciones del termómetro. Son las siguientes:

Azul indica la zona de calma. Se trata de un lugar en el que la persona podría utilizar las estrategias tranquilizadoras que le resulten útiles.

Ámbar ilustra el periodo en el que una persona se siente ligeramente desregulada. La persona puede utilizar estrategias para calmarse y trabajar con los/as profesionales de forma eficaz.

Morado ilustra la zona de apoyo en la que los/as profesionales podrían tener que sugerir una actividad tranquilizadora.

2. Preguntále a la persona como es cada sección para él/ella.

Puedes hacer las siguientes preguntas:

¿Qué pasa cuando estás calmado/a? Sección azul.

¿Qué pasa cuando te sientes inquierto/a. Sección ámbar.

¿Resoplas, caminas, gruñes, etc?

¿Qué pasa cuando necesitas un poco de apoyo para calmarte? Sección morada.

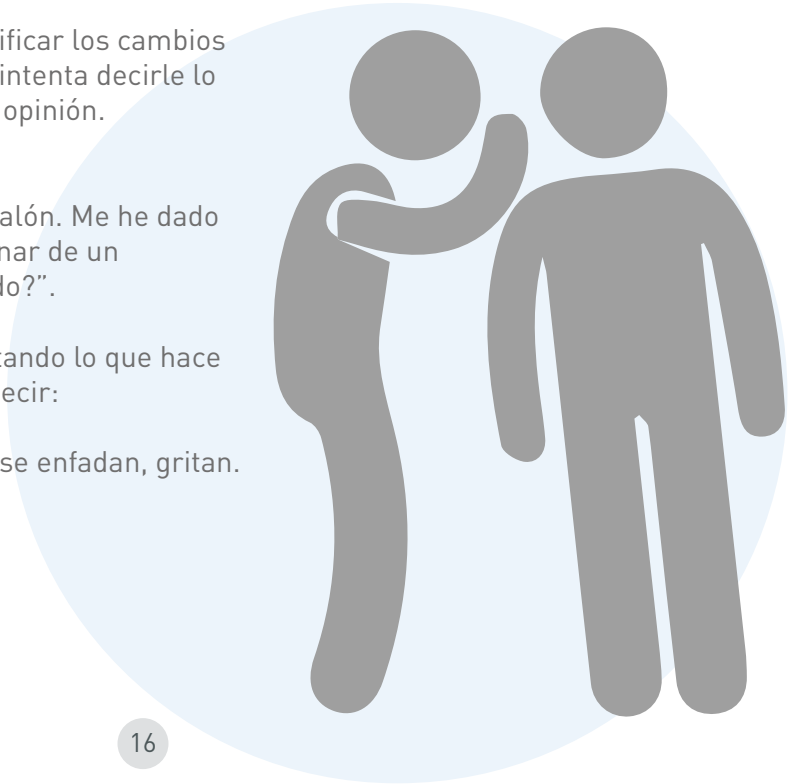
¿Subes la voz, quieres correr, etc?

Si a la persona le resulta difícil identificar los cambios en sus sentimientos y en su cuerpo, intenta decirle lo que has notado y pídele que te dé su opinión. Por ejemplo, puedes decir:

- "Había mucha gente en el salón. Me he dado cuenta de que has empezado a caminar de un lado a otro. ¿Tú también lo has notado?".

También puedes preguntarle comentando lo que hace mucha gente. Por ejemplo, puedes decir:

- "Cuando algunas personas se enfadan, gritan. ¿Es algo que tú haces?".



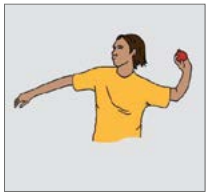
Ejemplo de recurso. **Página 27**

Termómetro de mis sentimientos

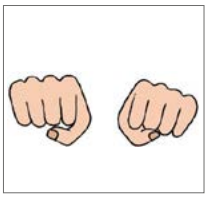
¿Qué me pasa?

Grito

Pego



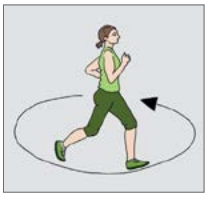
Tiro cosas



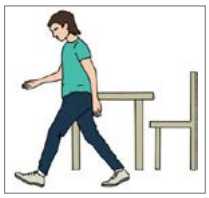
Aprieto los puños

Me balanceo

¿Qué puedo hacer?



Correr
Hacer ejercicio



Tomarse un descanso

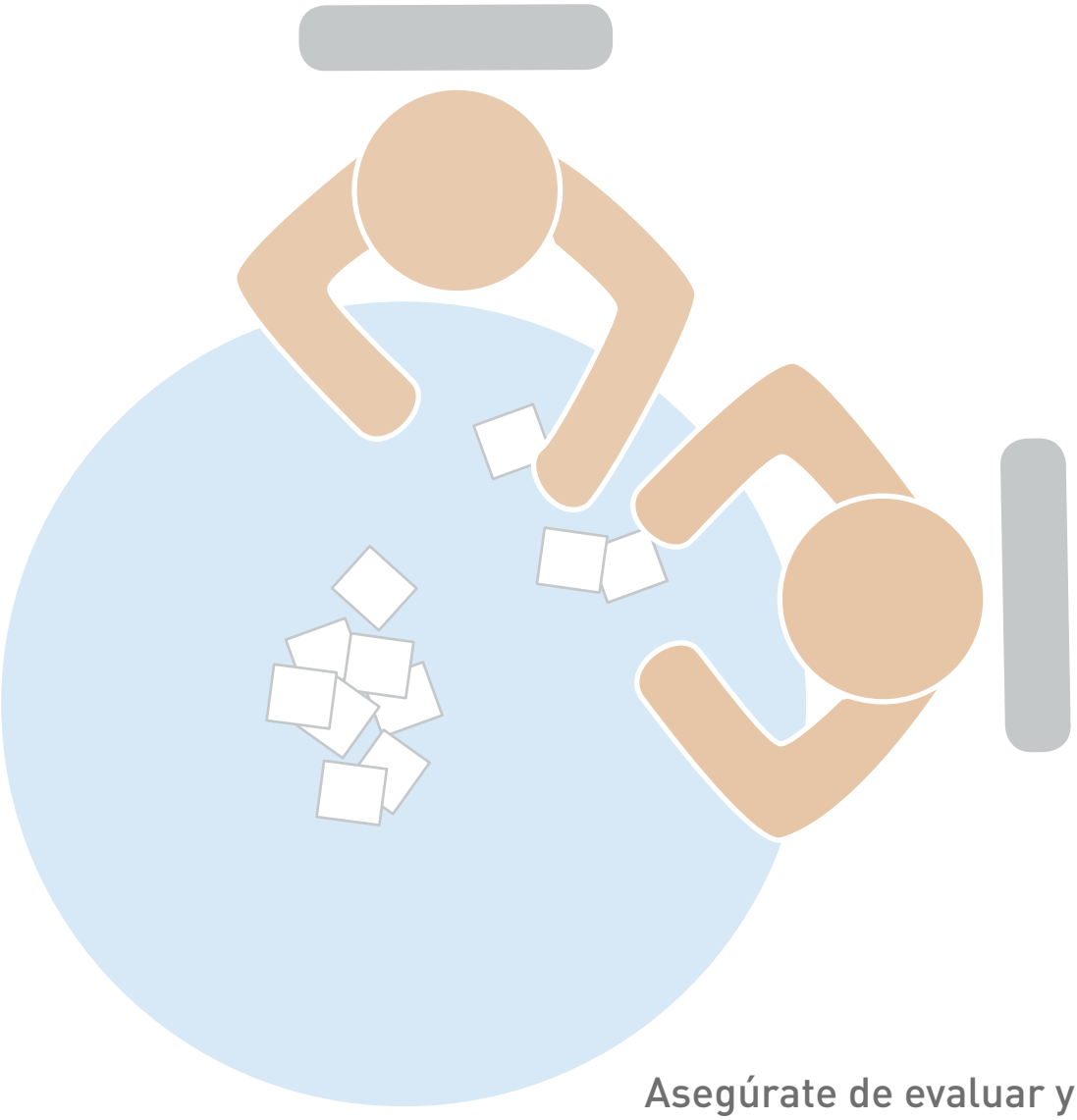
Charlar con alguien

Sala Multisensorial

Diseñar un plan

El documento "Mi plan de seguridad" de la página 25 es una herramienta visual que puede ayudar a la persona (y a los/as profesionales que trabajan con ella) a explorar y utilizar las estrategias de afrontamiento que la persona encuentra útiles (por ejemplo, actividades, experiencias sensoriales). El objetivo principal es **dar la posibilidad de elegir y controlar** a la persona. Trabajar juntos para decidir el mejor "plan" de actividades que les ayude a mantenerse regulados. Estas se recogen en la columna "Lo que pienso hacer". A medida que se completan, la persona puede moverlas a la columna "Hecho".

La persona y los/as profesionales pueden seleccionar las actividades de las imágenes proporcionadas o dibujar/escribir en la plantilla en blanco.

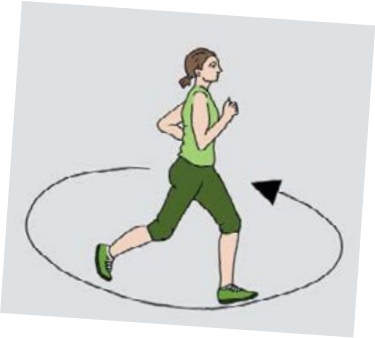


Asegúrate de evaluar y actualizar el "plan de seguridad" después de cualquier incidente para que las estrategias sigan siendo pertinentes y eficaces

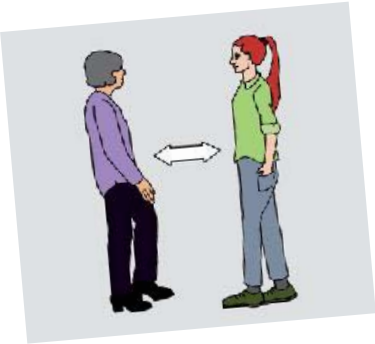
Ejemplo de recurso. **Página 25**

Mi plan de seguridad

Para calmarme cuando siento emociones intensas, necesito...



Correr



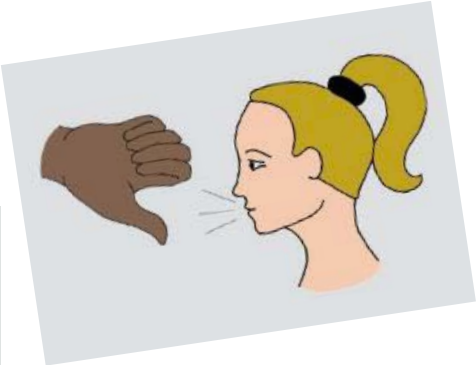
Que respeten mi espacio personal

Apretar una almohada

Luego puedo...

Envolverme en mi manta

Escuchar música



No tener que explicarme

Esto me ayudará a estar tranquilo/a

Ayudar a la persona a expresar que se está sintiendo sobrepasada

Cuando una persona se encuentra en un estado de angustia, su cerebro está en modo "lucha, huida y evitación". Esto puede significar que la persona es incapaz de comunicar su angustia, incluso si normalmente es capaz de comunicarse con palabras. El uso de la "tarjeta de alerta" de la página 28 puede ayudar a la persona a comunicar que se siente abrumada, alertando al personal de que necesita apoyo. Por ejemplo, un/a profesional puede colocar la tarjeta en una mesa cerca de la persona durante una sesión de aprendizaje posterior al incidente. A medida que avanza la sesión, el/la profesional puede "apoyar a controlarse" a la persona utilizando la tarjeta. La persona puede sentirse demasiado abrumada para poder expresarlo verbalmente, pero señalar o mostrar la tarjeta puede ser una forma más accesible e inmediata de comunicar que necesita apoyo.

Ejemplo de recurso. **Página 28**

Tarjeta de alerta

Referencias

Blank, M, Rose, S A and Berlin, L J (1978)
The Language of Learning: the preschool years.
Orlando: Grune and Stratton, Inc

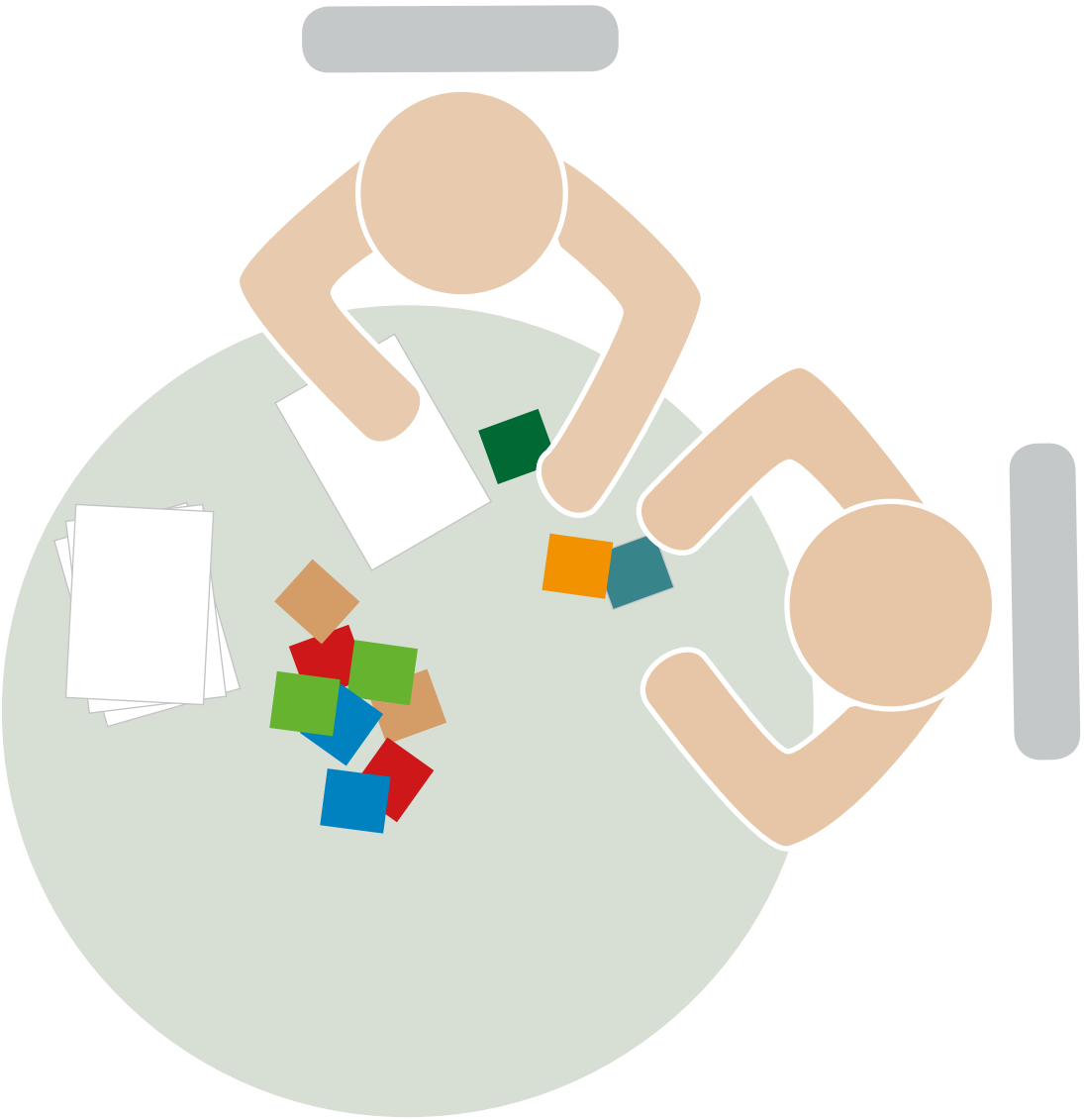
Department of Health (2014)
Positive and Proactive Care: reducing the need for restrictive interventions.
Disponible aquí: assets.publishing.service.gov.uk/ government/uploads/system/uploads/ attachment_data/file/300293/JRA_DoH_Guidance_on_RP_web_ accessible.pdf

The Equality Act (2010)
Disponible aqui

National Autistic Society (2020)
Sensory Differences: a guide for all audiences.

3

Herramientas y recursos visuales



Cuando estaba angustiado/a

Cuando estaba angustiado/a...

Primero...

Siguiente...

Después de eso...

Estoy angustiado/a. Mi cuerpo siente...

Primero...

Siguiente...

Después de eso...

Estoy angustiado/a. Yo quiero...

Primero...

Siguiente...

Después de eso...

Mi plan de seguridad

Para calmarme cuando siento emociones intensas, necesito...

Luego puedo...

Esto me ayudará a estar tranquilo/a

¿Dónde siento las emociones en mi cuerpo?

A veces, es posible que no sepas que estás sintiendo emociones fuertes, como la ira o el miedo.
Los cambios en tu cuerpo pueden ayudarte a notar cómo te sientes.
Colorea los lugares en los que sientas emociones fuertes.

Termómetro de mis sentimientos

¿Qué me pasa?

¿Qué puedo hacer?

Tarjeta de alerta

Necesito un descanso

Necesito un descanso

Necesito un descanso

Necesito un descanso

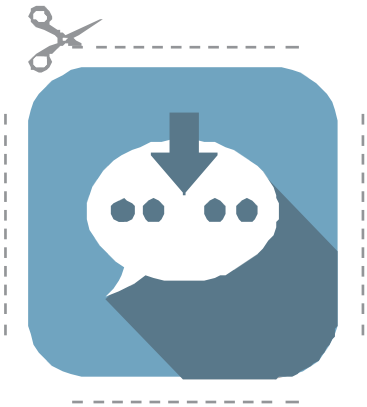
Necesito un descanso

Necesito un descanso

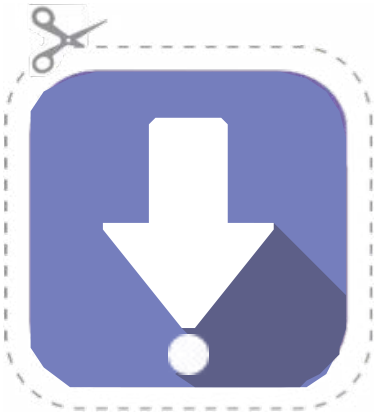
Estrategias amables con la comunicación

Permitir tiempo adicional para pensar

Utiliza un lenguaje simple y breve



Rellena huecos



Di lo que quieres decir

Ofrece opciones donde elegir

Utiliza gestos

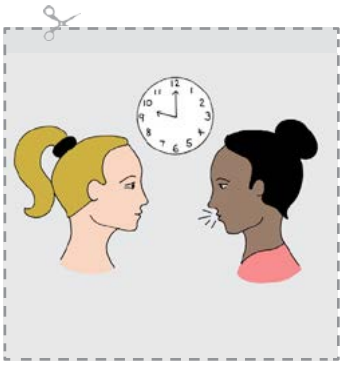
Hazlo visual

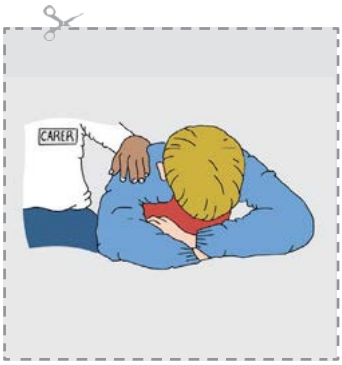
Recurso de imágenes

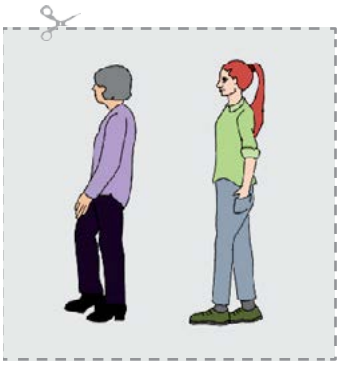
Recurso de imágenes

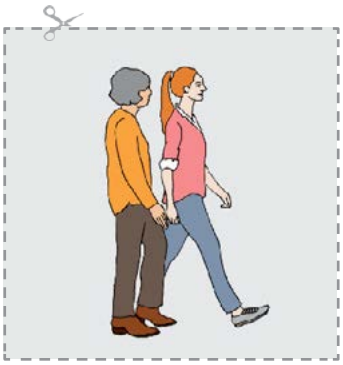
Recurso de imágenes

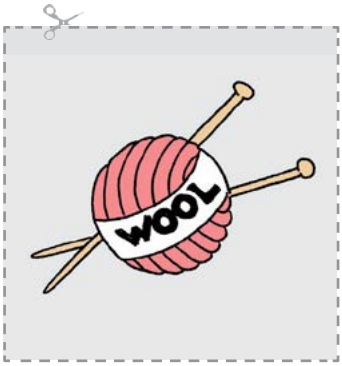
Recurso de imágenes

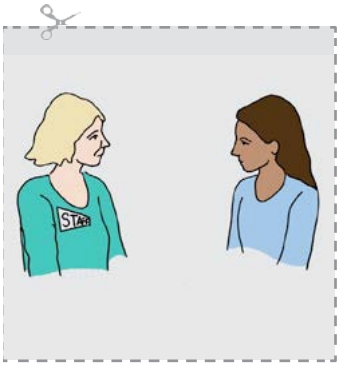


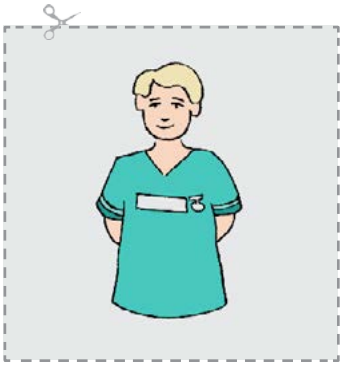


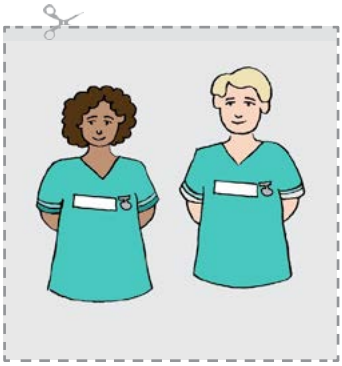


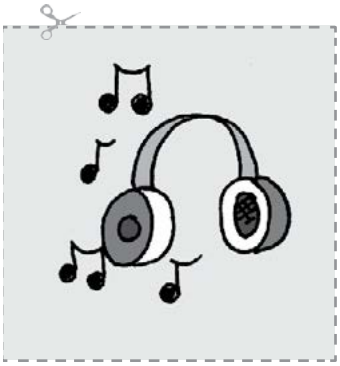


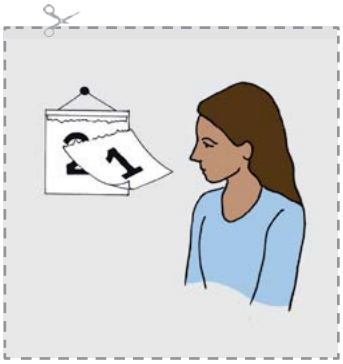


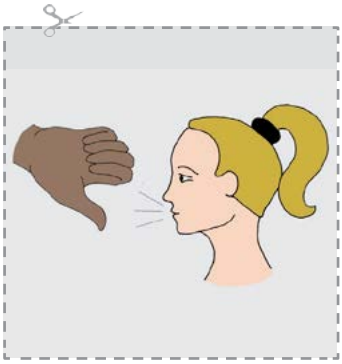


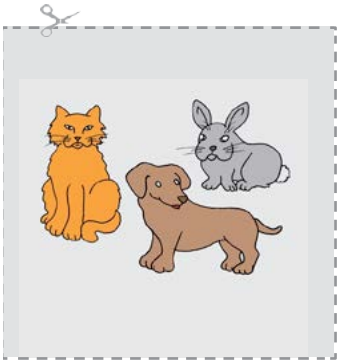


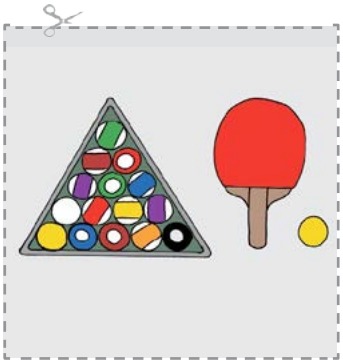












Recurso de imágenes

Recurso de imágenes

Diseño y maquetación: Bárbara López de Toledo

Plena inclusión

www.plenainclusion.org

General Perón, 32 - 1ºB
28020 Madrid