

¿De que se trata toda esta plática sobre motores?



¿Ha escuchado a los niños hablar sobre cómo sus “motores” se aceleran (hiper) o se hacen lentos (letárgicos) o que van justo a la velocidad adecuada (atentos y concentrados)? Si todavía no lo ha hecho, seguramente los escuchará pronto. Le presentamos *el Programa de Alerta® “¿Cómo corre tu motor?®” para la Auto-Regulación*, desarrollado por dos Terapeutas Ocupacionales reconocidas internacionalmente, Mary Sue Williams y Sherry Shellenberger.

A través de utilizar la analogía de un motor para enseñar la auto-regulación (que cambia según el nivel de alerta que sentimos), ayudamos a los niños a que aprendan qué hacer si su estado de alerta no es el óptimo. Enseñamos a los niños que hay cinco formas para cambiar el nivel de alerta que sentimos: poner algo en la boca, moverse, tocar, ver o escuchar.

Todos nos auto-regulamos a lo largo del día, pero rara vez hablamos de eso. Por ejemplo, piense en lo que hizo por su motor hoy en la mañana para levantarse y seguir adelante. Para empezar su día, ¿tomó una taza de café o un licuado frío de frutas (categoría de la boca)? Antes de ir a trabajar, ¿hizo ejercicio o sacó al perro a pasear (categoría de movimiento)? Para despertar, ¿tomó una ducha caliente o acarició a su mascota (categoría de tacto)?, ¿vió la televisión (categoría de la vista) o encendió el radio (categoría de escuchar)?

Nosotros enseñamos a los niños cómo ampliar el uso de estas estrategias para su motor en la escuela y en la casa para que estén en un nivel de alerta óptimo para aprender, jugar e interactuar con sus amigos, familiares y compañeros. Habilitamos a los niños para que sepan qué hacer si su motor está lento y necesitan concentrarse en aprender una nueva habilidad matemática, o si su motor está acelerado, qué pueden hacer para prepararse para ir a dormir en la noche.

Usted puede ayudar a enseñar auto-regulación a través de hablar de su propio motor. Si su motor está lento al tratar de leer un libro o si se acelera al aumentar la velocidad al apresurarse para llegar a tiempo a una cita, puede compartir eso con los niños. No se sorprenda si los niños que están aprendiendo sobre los conceptos del Programa de Alerta® sugieren una estrategia para su motor, como respirar profundamente (categoría de la boca), estirarse (categoría de movimiento), apretar una pelota anti-estrés (categoría de tacto), mirar el atardecer (categoría de la vista), o escuchar música (categoría de escuchar). ¡Aliente el uso de algunas de estas estrategias para su motor para apoyar la auto-regulación para que tanto su motor como el de sus niños puedan funcionar adecuadamente!

Para leer más acerca del Programa de Alerta®, ir a www.AlertProgram.com.