



Esta caja de herramientas fue diseñada por dos madres con niños dentro del Espectro del Autismo, Juana Venegas y Camila García. Juana es fundadora y directora de manu for Inclusion Foundation <https://manuforinclusion.org>. Juana ha sido estudiante del Programa de Vida durante los últimos dos años que se centra en crear una vida con propósito e intenciones.

Actualmente, Juana está creando un camino para obtener su certificación de entrenador de vida con los Programas de Vida <https://www.alivenessprograms.com>.

Camila García es entrenadora de Espiritual y Vida y fundadora de "Tu Verdadero Ser". Camila está trabajando actualmente en su certificación internacional de entrenador de Espiritual y Vida con Esneca <https://www.esneca.com>.

Este taller está dedicado a todos los padres e hijos que han tocado el autismo. Hemos estado en sus zapatos y todavía estamos aprendiendo a través de este viaje de la maternidad. Con todo nuestro amor, sabiduría y conocimiento que hemos aprendido a través de experiencias personales y cursos de desarrollo personal, hemos desarrollado este regalo que hemos llamado: The Toolbox.

Pedimos que seas dispuesto, honesto, humilde, de mente abierta y que confíes.

1. Auto-redescubrimiento personal de mí mismo diciendo mis yo soy:

Por ejemplo, Juanas son estoy tranquilo, soy saludable, soy creyente, soy adorable, soy aceptado.

A través de la mediación guiada vamos a encontrar nuestro verdadero yo de nuevo. Pasamos por este proceso para recuperar a nuestro niño interior porque en ese entonces en nuestra infancia éramos puros de corazón y vivíamos en verdadera felicidad

- a. Soy yo
- b. Soy yo
- c. Soy yo
- d. Soy yo
- e. Soy yo

Tareas: Encuentra y di estos "YO SOY" a tu hijo, hija, seres queridos y repite estos "YO SOY" a ellos constantemente.

- a. Soy yo
 - b. Soy yo
 - c. Soy yo
 - d. Soy yo
 - e. Soy yo
2. Dejando ir: "Universo, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el Valor para aceptar las cosas que puedo cambiar y la Sabiduría para saber la diferencia un día a la vez."

Para analizar esta oración, podríamos utilizar la analogía del aro de hula que es poner un aro de hula alrededor de nuestra cintura. podemos controlar ciertos aspectos de nuestra vida por las decisiones que tomamos, pero todavía hay cosas que están fuera de nuestro control y el final para dejar ir o elegir dejar ir esas cosas. Porque si sigo aferrando al control, mi ansiedad, depresión y otras emociones vuelvo. Juana llama a este estado El Tornado (gran bandera roja)

a. Ejercicio:

¿cuáles son las cosas que se puede controlar sobre	y lo que la cosa que usted no tiene el control

Ejercicio Escucha a Bob Marley "tres pájaros pequeños"

3. Posibilidades Un día a la vez con fe diaria, gratitud, el poder de la pausa, y para buscar una nueva posibilidad. Esta práctica crea nuevas neurovías en nuestro cerebro, y cambia nuestros pensamientos y acciones.
- a. Poder de la pausa: Para detenerse cuando las emociones son altas, respira, repite tus mantras/"I AMs"

"Tus creencias se convierten en tus pensamientos, Tus pensamientos se convierten en tus palabras, Tus palabras se convierten en tus acciones, Tus acciones se convierten en tus hábitos, Tus hábitos se convierten en tus valores, Tus valores se convierten en tu destino." Mahatma Gandhi

Mis acciones	Cómo me perdono

4. Into Action: las siguientes siglas le ayudarán a lograr el bienestar y la atención plena practicándolos diariamente

“La oscuridad no puede expulsar la oscuridad; sólo la luz puede hacer eso. El odio no puede expulsar el odio; sólo el amor puede hacer eso.” [Martin Luther King, Jr.](#)

- a. WART "Trabajar, Preguntar, Recibir y Agradecer"
- b. ARTE "Arte de seguir enseñable"
- c. HALT "Hambriento? "El poder de la pausa, yo soy y encuentro el miedo, solitario? -Llamar a su mentor o mejor amigo, cansado? ? Dormir"
- d. Mente y Espiritualidad: la meditación y el poder de la oración pueden ser útiles para lograr momentos de calma, serenidad e iluminación. Ejemplos: Higher Power Box, Journaling y el uso de aplicaciones gratuitas como Calm y Insight Timer.
- e. Escuchar nuestros cuerpos:
 - i. Coma cada tres horas y beba agua a menudo
 - ii. Observe qué alimentos no están de acuerdo con nuestro sistema digestivo o sistema nervioso
 - iii. Ejercicio para crear endorfinas (ayuda con la depresión y la ansiedad)
 - iv. Explora y nombra tus principales emociones:
 1. Ira: busca el miedo,
 2. Tristeza: ¿estoy pensando en el pasado?
 3. Ansiedad: ¿Estoy pensando en el futuro?
 4. Felicidad; disfrutar de los momentos hermosos a la vida nos dan.
 5. Avergonzados, ¿son resentimientos?
 6. Miedos: ¿son reales?
 - v. Dormir al menos 8 horas al día
 - vi. Conecta con la naturaleza y otros seres humanos.

5. El poder de la Comunicación:
 - a. Pide ayuda: profesionales, mentores, terapeutas.
 - b. Encuentre a los profesionales adecuados para ustedes (terapeutas, entrenadores de vida, etc., médicos, nutricionistas y medicina holística) y a su hijo e hija (terapeutas ABA, patólogos del habla, terapeutas ocupacionales, neurólogos, terapeutas, médicos, etc.).
 - c. Sea curioso y siga su instinto y asegúrese de que tienen valores/ objetivos similares a usted.
 - d. Educar a otras personas a su alrededor acerca de los niños con diferentes necesidades.
 - e. Crea nuestra propia comunidad poderosa

6. Usted es el mejor defensor para su hijo, hija y amor uno Encontrar los profesionales adecuados para sí mismos (terapeutas, entrenadores de vida, etc., médicos, nutricionista, y la medicina holística) y su hijo e hija (terapeutas ABA, patólogo del habla, terapeutas ocupacionales, neurólogos, terapeutas, médicos, etc.). Sé curioso y sigue tus entrañas y me aseguro de que tengan mis propios valores. Ejemplo Juana encontrar la empresa adecuada de ABA. Estos profesionales pueden ayudar a disminuir los comportamientos y aumentar el auto-teem,
 - a. Cree sus propias reuniones del IEP con su terapeuta privado y el personal de la escuela para que el desarrollo en el niño sea igual en todos los entornos, como el hogar y la escuela. Por ley, cualquier persona puede asistir a una reunión del IEP. Para obtener más información sobre el acto de la idea, visite el. Siguiendo sitios:

<https://sites.ed.gov/idea/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Individuals_with_Disabilities_Education_Act

http://project10.info/files/TransitionRoadmapFinalFormat4Printing_6.6.16.pdf

<http://www.fldoe.org/accountability/assessments/k-12-student-assessment/fl-alternate-assessment.stml>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/index.html>

<https://taskca.org/services/>

<https://fndusa.org/training-list-menu-of-workshops/>

<https://www.special-learning.com/article/depression>

7. De este taller,
 - a. ¿Qué vas a traer a tu casa?
 - b. ¿Quién en tu comunidad puedes compartir lo que aprendiste y hacerte responsable? Ejemplo: un maestro, amigos, terapeutas, otros padres.