



## Los Síntomas de Regulación y Desregulación del Sistema Nervioso

*Todos los síntomas de la desregulación surgen de percepciones erróneas de los acontecimientos en nuestras vidas. Cuando cambiamos nuestras percepciones, cambiamos los síntomas en nuestro sistema nervioso. Es una buena idea aprender cómo cambiar nuestras percepciones y cómo manejar los síntomas que surgen en nuestros cuerpos para ayudar a volver a un estado más regulado/ventral.*

### Respuesta Simpática – Parálisis, Huir, Lucha - Síntomas de la Hiper-activación

Híper-alerta  
 Hipervigilancia Agrandada  
 Aumento de Latido Cardíaco  
 Defensivo  
 Sensación Pulsátil en la Cabeza  
 Ansioso  
 Actividad Motora Excesiva  
 Abrumado (a), Desorganizado (a)  
 Muy Irritable  
 Ataques incontrolables de Rabia  
 Agresivo (a)  
 Disociación

### Respuesta Parasimpática /Ventral del Nervio Vago – Síntomas Regulados (Consciente / Apegado a uno Mismo)

Pensar Logicamente / Claramente  
 Capaz de Tomar Decisiones Consientes  
 Capaz de Hacer Contacto Visual  
 Mostrar una Amplia Gama de Expresión Emocional  
 Sentirse “Conectado a la tierra”  
 Capaz de Notar la Respiración  
 Ciclos de Sueño Estables  
 Tranquilo (a), Preparado (a)  
 Conciencia Interna de Mente y Cuerpo  
 “En el Cuerpo”  
 Capaz de Comunicarse Verbalmente de una manera Clara

### Respuesta Parasimpática /Dorsal del Nervio Vago – Síntomas de la Hypo-activación de Colapso

Impotencia  
 Parecer sin vida  
 No Expresión  
 Entumecido/Paralizado (a)  
 Falta de Motivación  
 Letárgico / Cansancio  
 Capacidad disminuida para sentir eventos significativos  
 Disminución de Emociones  
 Depresión  
 Aislamiento  
 Disociación

## Terapia Sinérgica de Juegos™ - Actividades de Regulación

*A continuación, se enumeran algunos ejemplos de las actividades que se puede utilizar para ayudar a regular el sistema nervioso desregulado. Es una buena idea hacer estas actividades de forma proactiva, y también en los momentos de desregulación. También es importante seguir la sabiduría innata del cuerpo a un estado regulado. Estas actividades son importantes hacerlas/practicarlas solos (as) y con alguien.*

- Correr, saltar, girar, bailar con pausas para tomar respiraciones profundas - usted puede crear un juego en el cual el niño salta para tocar algo en lo alto de una pared o en el marco de una puerta
- Correr, saltar, etc. y caer en algo suave (por ejemplo, saltar en una cama y estrellarse en varias ocasiones)
- Rebotar sobre una pelota de yoga
- Rodar por el piso de ida y vuelta
- Sentarse en una silla y empuje hacia arriba con los brazos (como si tratara de salir de la silla) ... mantener cierta resistencia
- Masajes
- Aplicar presión profunda a los brazos y las piernas (se puede aplicar presión hacia abajo lentamente por los brazos y las piernas en un movimiento de caricias largas)
- Comer (sobre todo algo crujiente)
- Beber con popote
- Tomar un baño o ducha
- Envolverse en una manta y acurrucarse (un poco de fuerza para un poco de presión) - por supuesto, hacer esto de forma segura.
- Marchar o cantar cuando se cambia de actividades
- Poner la música de Mozart en el fondo en los momentos difíciles del día en caso de hiperactivación
- Escuchar música fuerte/rápida/Hard Rock/con mucho bajo en caso de hipoactivación
- Llevar objetos pesados o empujar cosas pesadas
- Hacer ejercicios isométricos (flexiones de pared o empujar las manos juntas (parece que está orando)
- Caminar rápido
- Subir y bajar escalones corriendo
- Sacudirse la cabeza rápidamente
- Colgarse boca abajo al lado de cama o un sofá
- Jugar Deportes
- Borronear en papel (éste puede ser un poco más distraído, pero a veces funciona)
- Retener o jugar con una pelota Koosh, una banda elástica, un popote, plastilina
- Frotar suavemente o vigorosamente en su piel o la ropa
- Colocar un paño frío o caliente en la cara
- Bajar las luces en caso de hiperactivación
- Encender las luces en caso de hipoactivación
- Leer un libro
- Columpiar
- Aprender acerca de "Brain Gym" – muchas ideas
- Moverse, moverse, moverse – de cualquiera forma que se siente bien a tu cuerpo
- Describir en voz alta lo que está sucediendo en su cuerpo- "Siento el estomago dando vueltas", "Siento las piernas pesadas", etc. ...
- Respirar, respirar, respirar-asegurarse de que su inhalación tenga la misma duración que la exhalación
- Yoga
- Acurrucarse
- Bailar

