

WORKBOOK

VERANIEGO



**PARA FAMILIAS
NEURO
DIVERGENTES.**

NUTRICIÓN Y MINDFULNESS PARA CASA

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

ESTE WORBOOK INCLUYE...

01

TIPS DE NUTRICIÓN PARA ALTA DEMANDA, NAS Y ALTAS CAPACIDADES, 2E O MÚLTIPLE EXC.

02

FICHAS PARA RELLENAR SOBRE ACTIVIDADES AUTOREGULATORIAS EN FAMILIA

03

AUTOCUIDADO DESDE MINDFULNESS PARA MADRES Y PADRES NEURODIVERGENTES

¡Hola! Me llamo Zayra y soy Psicóloga y Dietista-Nutricionista neurodivergente. Especializada también en mindfulness. En este workbook encontrarás algunos recursos útiles para pasar este verano.



01

TIPS DE NUTRICIÓN PARA ALTA DEMANDA, NAS Y ALTAS CAPACIDADES

Es importante recordar que los peques de alta demanda, altamente sensible y/o con altas capacidades o dobles y múltiples excepcionalidades gastan mucha energía tanto física como mental y, por ende, suelen demandar más alimento.

Por otro lado, también es común en esta época que aumente el cansancio tanto en los más pequeños como en los padres/madres pas y/o aacc, el calor es un elemento que a cualquiera puede agotar más cuando nuestro SNC es más fino a estímulos externos. Para hacer más llevadero estos cambios os explico algunos tips para mantener una buena rutina alimentaria este verano:

Intentad mantener una rutina parecida a la de invierno a nivel de horarios (esto cobra mucha más importancia si hay una doble o múltiple excepcionalidad autista) Se aconseja mínimo 5 comidas al día, en esta época las cenas suelen ser más tarde, pero recuerda que cenar tarde puede influir en su descanso, por eso se aconseja cenar sobre las 21:00 o 21:30 como mucho 😊



Mucha fruta fresquita a demanda.



¡Recetas! Normalmente trastear en la cocina es una actividad que les gusta y les entretiene, recetas de helados de fruta, de agua con sabores, sorbetes, batidos. ¡A crear!



Para los bebés en período de lactancia los helados de leche materna pueden ser una opción.



Con el calor es posible que algunos demanden tener más sed que hambre, importante mantener la hidratación en ellos, y dar preferencia siempre al agua antes que zumos y refrescos.



Playa/piscina: hacerles partícipe de la preparación de estos días de salidas puede ser una actividad familiar interesante: que ayuden a elegir ciertas cosas de la comida que vais a llevar, que colaboren a preparar la nevera, a ellos les encanta y les beneficia que fomentemos su autonomía.



Si vais a ir de vacaciones, a hacer visitas y demás, podría ser una buena idea llevar siempre además del agua, gorra y protección, un botiquín #pas con frutos secos o algún alimento que podáis dar en caso de hambre inmediata, suelo aconsejar plátano, aunque con el calor no siempre apetece. Además, de prevenir e incluir en vuestra ruta momentos de “stop” para que todos cojáis fuerza, que los peques beban agua, y no se sobre estimulen demasiado, para poder continuar con mejor energía y no llegar a casa tan agotados.



02

FICHAS PARA RELLENAR SOBRE ACTIVIDADES VERANIEGAS AUTOREGULATORIAS EN NEURODIVERGENTES

Como actividad regulatoria se entiende aquella que lleva a tu peke a un estado de atención y disfrute, o de atención y calma. Podemos diferenciar entre casa y calle, con más energía o con menos energía. Por ejemplo, poner música sería una actividad que se puede hacer en el coche, en casa y que no requiere mucha energía. Otro ejemplo sería: hacer una tarta, requiere energía y se haría dentro de la casa.

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

+++ ENERGÍA

MENOS ENERGÍA

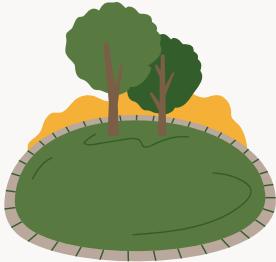


+++ ENERGÍA	MENOS ENERGÍA

ACTIVIDADES PARA HACER FUERA DE CASA

+++ ENERGÍA

MENOS ENERGÍA



+++ ENERGÍA	MENOS ENERGÍA

02

FICHAS PARA RELLENAR SOBRE ACTIVIDADES AUTOREGULATORIAS EN NAS Y ALTAS CAPACIDADES

1

ALEGRÍA

¿QUÉ LE PRODUCE
ALEGRÍA?

2

CALMA

¿QUÉ ACTIVIDADES LE
CALMAN?

3

DIVERSIÓN

¿QUÉ LE RESULTA
DIVERTIDO?

4

MOTIVACIÓN

¿QUÉ ACTIVIDADES LE
MOTIVAN?

5

CREATIVIDAD

¿DONDE SUELE DEJAR
RIENDA SUELTA A SU
CREATIVIDAD?

Aquí Desahógate

03

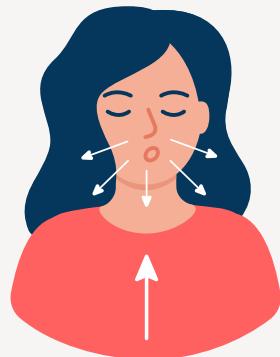
¿Qué te preocupa
del verano? ¿Qué te
gustaría hacer?
Recuerda, muchas
veces lo mejor que
podemos hacer en
el verano es esto:

Sobrevivir como podamos.

Tips Mindfulness

03

Mindfulness es un recurso muy eficaz en alta sensibilidad y altas capacidades. Como madres, como padres, como personas neurodivergentes debemos priorizar nuestro autocuidado.



Vamos a comenzar practicando respiraciones. Inicia y acaba el día con unas respiraciones conscientes (inspira y espira por la nariz), intenta activarla cuando sientas una emoción intensa, anota tus sensaciones, que tipo de respiración te funciona según que situación. Te dejo un par de ejemplos:

- Respiraciones 2-4: Inspira 2 y espira 4.
- Respiraciones cuadradas: imaginando un cuadrado en nuestra mente inspiramos 3, aguantamos 3, espiramos 3, aguantamos 3. Repetimos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

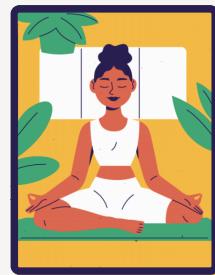
App Meditaciones

03

Hay dos formas de practicar mindfulness, las meditaciones formales e informales. Las meditaciones guiadas entrarían dentro de la meditación formal.

Ponte una alarma y práctica unos 3 minutos meditaciones en el tramo que mejor te venga: mañana/tarde/noche. Y anota como te sientes después de practicarlo.

Apps que suelo recomendar: Serenity y Calm.



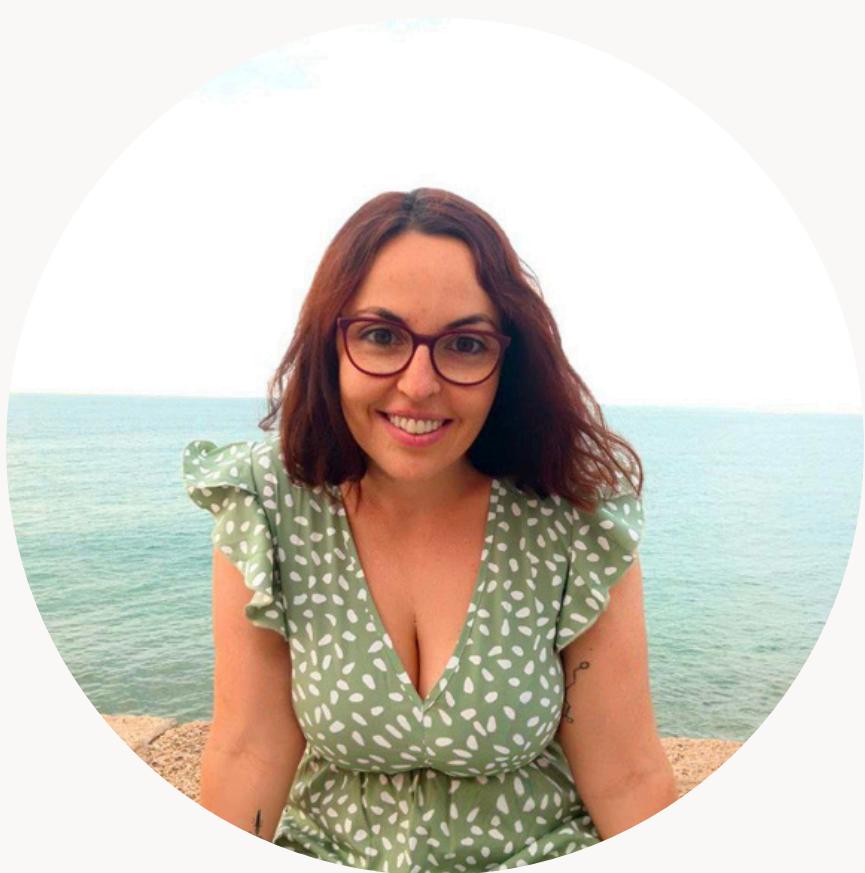
• Tu propia lista PAS •

03

Puedes crear una tabla de actividades regulatorias para ti, e intentar una vez a la semana realizar alguna de la lista. Puede ser un potente recurso emocional. Esta sería una forma de practicar Mindfulness informal. Las PAS tenemos muchas fortalezas que podemos potenciar para nuestra propia regulación.

¿Un baño relajante? ¿Un ratito de pintura? ¿Salir a tomar algo con alguna amiga? ¿Un paseo por la playa? ¡Anota todo eso que te regula y te hace sentir un mayor bienestar!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ESPERO QUE TE AYUDE A SENTIR MAYOR
CONEXIÓN CONTIGO MISMA Y TU FAMILIA EN ETE
VERANO.

Puedes encontrarme en:
www.psicologaaltascapacidadescadiz.es

COPYRIGHT - Términos de uso

Este material es de uso personal.

Se pueden hacer copias y compartirlo siempre
y cuando no se hagan modificaciones y se
mencione a la autora Zayra Sánchez®.

No puedes promocionar este recurso como si
fuera tuyo, quitarle los logos ni venderlo.