



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Estrategias de apoyo para

# Búsqueda de la calma y regulación emocional

CONTENIDO INDeB





**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

## ¿Por qué la calma es importante?

El estrés y la sobrecarga sensorial afectan la bienestar. Un espacio de calma ayuda a **reducir la ansiedad y promueve la autonomía.**

El manejo de la calma es clave para la **autorregulación.**

Los estímulos sensoriales pueden ser aliados poderosos para alcanzar un estado de tranquilidad.



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

# 1. Zonas libres de sobrecarga sensorial

Crear un espacio adecuado en contexto escolar u otro, donde puedan participar el estudiante que presenta desorden de procesamiento sensorial como hipersensibilidad auditiva y pueda participar activamente de juegos, pero en zona libre de ruido, ejemplo en una sala del colegio dispuesta para ello.

- **Zona libre de ruido**
- **Juegos de mesa**
- **Luz natural**

*Crear una zona libre de sobre cargas sensoriales, pero que permita interactuar y jugar con los demás.*



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

## 2. Rincones de calma

Crear un espacio adecuado es fundamental para fomentar la calma, y en esta zona es fundamental un adulto acompañe a la persona a lograr la calma guiando en estrategias a usar.

- **Luz suave:** Una lámpara con luz cálida, ideal para la relajación (como la luz amarilla suave).
- **Cojines o alfombrillas:** Un lugar cómodo donde la persona pueda estar
- **Botellas sensoriales o lámparas de lava:** Reducen la sobrecarga sensorial
- **No tener juguetes**

*“Crear un refugio de calma, donde la luz suavemente acaricie, puede ser el primer paso hacia el equilibrio”*

## 3. Cajas o kits sensoriales

Un kit sensorial puede incluir una variedad de objetos diseñados para ayudar a la autorregulación y proporcionar estímulos sensoriales agradables. Es importante considerar el perfil sensorial individual, para poder dar las mejores opciones.

- **Pelotas antiestrés**
- **Cojines de peso o mantas**
- **Juguetes fidget (como spinners o cubos)**
- **Auriculares para bloquear ruidos**
- **Texturas suaves como telas o alfombrillas**
- **Aceites esenciales o difusores**
- **Cinta elástica o bandas de resistencia**

*Cada objeto debe adaptarse a las necesidades individuales y los estímulos preferidos.*



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

## 4. Estrategias propioceptivas

Las estrategias propioceptivas para favorecer la autorregulación y la calma incluyen actividades que proporcionan estimulación profunda en los músculos y las articulaciones, lo cual puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la calma

- **Presión profunda:** Usar cojines de peso o mantas.
- **Ejercicios de estiramiento o yoga.**
- **Masajes suaves o presión en las manos y los pies.**
- **Saltar o balancearse en una pelota de ejercicio.**
- **Ejercicios de resistencia como apretar una pelota antiestrés.**

*Estas estrategias proporcionan una retroalimentación sensorial que ayuda a regular el sistema nervioso.*

## 5. Estimulación táctil y propioceptiva

Proporcionar estimulación táctil y propioceptiva, activa el sistema nervioso, promoviendo la relajación y ayudando a disminuir la ansiedad.

Según estudios científicos, la manipulación de materiales sensoriales contribuye a la activación de los receptores táctiles, lo que a su vez puede mejorar la regulación emocional y reducir el estrés.

- **Masas**
- **Plasticinas**
- **Arena mágica**
- **Slime**



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

## 6. Actividades que impliquen intereses

Pasar tiempo en los intereses profundos puede promover la autorregulación y la calma al proporcionar un enfoque seguro y placentero.

Según investigaciones, estos intereses permiten centrarse en una actividad que les resulta significativa, lo que reduce el estrés y la ansiedad.

**Además, la inmersión en intereses profundos facilita la regulación emocional al ofrecer un espacio predecible y controlado, lo que promueve una sensación de control y satisfacción, reduciendo la sobrecarga sensorial.**



**INDeB**

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

**¿Conocías estas  
estrategias?**

**¡Déjanos un  
comentario!**



# INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

[www.indeb.cl/blog](http://www.indeb.cl/blog)

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA