

## El Rincón de la calma

### Propósito

La contingencia sanitaria ha provocado que tanto niños como adultos presenten síntomas de estrés manifestándose en alteraciones de sueño, alimentación y de humor, por lo que es necesario implementar estrategias en casa para ayudar a controlar las emociones. Los alumnos más vulnerables a esta situación son los niños y niñas con autismo, ya que el confinamiento ha roto drásticamente su rutina.

El rincón de la calma una estrategia pensada principalmente para alumnos con Trastorno del Espectro Autista para favorecer la contención y autorregulación, pero puede ser usada y aplicada para cualquier otro alumno o adolescente con o sin discapacidad.

El objetivo es que los alumnos cuenten con un espacio especial dentro del hogar para favorecer su conducta, evitando o rompiendo crisis causadas por el estrés o ansiedad, y esto permita continuar con sus actividades escolares o de la vida diaria.

### Orientación para Padres y Maestros



## El Rincón de la calma

### ¿Qué aprenderemos?

Diseñar un espacio dentro del hogar para favorecer la autorregulación emocional.

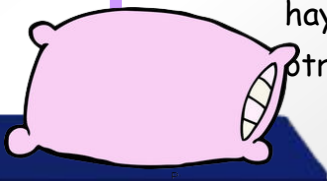
### ¿Qué necesitamos?

- ◆ Tapete o alfombra
- ◆ Cojín o almohada
- ◆ Material sensorial del agrado del alumno
- ◆ Decoración sencilla
- ◆ Música relajante.

Rincón de la calma, el cuál es un espacio diseñado dentro del hogar para favorecer la autorregulación emocional a través de la estimulación sensorial, es un espacio que se puede utilizar cuando se considera que el alumno está a punto de presentar una crisis, cuando ya la tiene o al finalizar una tarea escolar, como un tiempo fuera antes de continuar con su actividad, en el caso de otros alumnos, se puede utilizar también cuando sus emociones han sido alteradas y este a punto de hacer una rabieta. Pero ojo, tenemos que tener bien claro que no es un lugar de castigo, por lo que es necesario que como adultos, tratemos de mantener la serenidad cuando acompañemos a nuestro hijo o hija a este espacio.

Para diseñar nuestro rincón, lo que tenemos que hacer es lo siguiente:

1. Identifica un espacio dentro del hogar que esté libre de distractores como ruido. Evitar que sea un espacio muy transitado como el pasillo o el patio, recuerda que debe ser un lugar en donde podamos encontrar la paz y tranquilidad, de preferencia con iluminación natural o no muy oscuro y que esté ventilado.
2. Coloca un tapete o alfombra en el piso, o algo similar que tengan a la mano para poder sentarse o incluso acostarse.
3. Incluye un cojín, almohada o peluche grande, para que el niño o niña pueda abrazar.
4. Incluye material sensorial del agrado del alumno, como bolsitas de gel, costalitos de semillas, libros de texturas, esencias aromáticas, pelotas anti estrés u otros juguetes que pueda estrujar. Recuerda sólo incluir material que sea del agrado del alumno o que ya hayas identificado previamente que le ayuda a autorregularse como su cobija de apego u otros objetos.



## El Rincón de la calma

### ¿Qué aprenderemos?

Implementar una estrategia de autorregulación emocional dentro del hogar.

### ¿Qué necesitamos?

- Emociometro



5. Decora el espacio de acuerdo al gusto del niño, sin llegar a la sobre estimulación, es decir, no satures el espacio con muchos objetos, solo debe verse como un espacio agradable. Pueden elaborar una tira de banderines de papel china o pegar otros adornos sencillos.
6. Coloca en la pared su análisis de tareas correspondiente a lo que debe realizar al llegar a este espacio, que sería: respirar profundamente, sentarse, manipular algún material sensorial y finalmente guardar el material utilizado.
7. Si el niño o niña aún no reconoce las emociones, pueden ayudarlo elaborando un emociometro, y marcar la emoción que está sintiendo en ese momento.
8. Para relajarse, pueden incluir música de preferencia instrumental de género clásico o reproducir sonidos de la naturaleza. Es importante que se haya identificado con anterioridad que estos sonidos o música es del agrado del niño o niña.

Una vez esté listo el espacio, vamos a ayudar a nuestro hijo o hija a usarlo así como todo el material disponible, lo que tenemos que hacer es lo siguiente:

- a. Utiliza el análisis de tareas para anticiparle lo que va a realizar en este espacio.
- b. Lo primero a realizar al llegar, es respirar profundamente por la nariz, mantener la respiración y exhalar por la boca, procurando contar hasta 4 en cada paso. De preferencia realizar esto de 3 a 4 veces.
- c. Sentarse en el piso y elegir el material sensorial a trabajar.





### ¿Qué aprenderemos?

Realizar actividades de autorregulación emocional.

d. Durante las primeras veces es muy probable que tengas que ayudarlo a utilizar el material sensorial para relajarse, utiliza uno a la vez y de forma prolongada, procurando no forzarlo a utilizar todos al mismo tiempo. Recuerda que el material incluido son opciones a utilizar cada que el niño se encuentre en este espacio, no es necesario que los utilice todos en cada visita.

e. Ayúdalo a guardar el material, reconocer su esfuerzo y continúen con sus actividades.

Pueden incluir esta estrategia en su rutina diaria, para que poco a poco el alumno logre visitar este espacio de forma autónoma o incluirla en la transición de una actividad a otra.

Recuerden que este espacio está pensado principalmente para alumnos con Trastorno del Espectro Autista, pero puede ser utilizado tanto por niños como incluso por adultos, pueden incluir otros materiales dependiendo de los intereses, habilidades y destrezas de cada uno, por ejemplo; pueden incluir cuentos si es que el niño ya lee, pueden incluir un cuaderno para que sea su diario de las emociones si es que ya escribe, así como laberintos para resolver. Es importante que en estos espacios se eviten objetos tecnológicos como celulares o tabletas, ya que es fundamental reconocer las emociones para poder abordarlas, no evitarlas.

Es una estrategia muy sencilla de aplicar, espero que la utilices en casita.

