



Regulación emocional y sensorial en casa

Estrategias cotidianas para prevenir sobrecarga, acompañar momentos difíciles y favorecer autonomías.

Regular no es simplemente “calmarse”

La regulación es la capacidad de reconocer el propio estado, responder a las demandas del entorno y recuperar equilibrio. En niños, adolescentes y adultos puede verse afectada por cansancio, ansiedad, frustración, demandas cognitivas, cambios inesperados o sobrecarga sensorial.

Idea clave

Antes de corregir una conducta, pregúntese qué función puede estar cumpliendo y qué necesidad puede estar expresando.

Cinco apoyos que suelen ayudar

1. Anticipar

Use horarios visuales, avisos previos y explicaciones breves antes de cambios, transiciones o actividades demandantes.

2. Reducir la carga

Cuando hay sobrecarga, disminuye lenguaje, ruido, preguntas y exigencias simultáneas. Priorice seguridad y recuperación.

3. Ofrecer opciones limitadas

Dos alternativas claras pueden devolverle sensación de control sin convertir el momento en una negociación extensa.

4. Crear un repertorio de regulación

Identifique estrategias individualizadas: movimiento, respiración, presión profunda si es recomendada, música, silencio, pausas, agua, escritura o un espacio tranquilo.

5. Revisar después

Cuando la persona esté regulada, converse brevemente sobre qué ocurrió, qué ayudó y qué podrían probar la próxima vez. Evite sermones durante la crisis.

Construir autonomía

El objetivo es que, progresivamente y de acuerdo con la edad y capacidades, la persona pueda reconocer señales internas, pedir una pausa, seleccionar estrategias y comunicar lo que necesita. La familia puede modelar este proceso usando lenguaje sencillo y consistente.

Checklist para llevar a la práctica

- Identificar tres señales tempranas de sobrecarga.
- Definir un espacio o estrategia de pausa accesible.
- Acordar una frase breve para pedir ayuda o descanso.
- Evitar discutir o enseñar habilidades nuevas durante una crisis.
- Registrar qué desencadenantes y estrategias se repiten.

Cuando buscar apoyo profesional

Si las dificultades interfieren de forma persistente con el aprendizaje, la comunicación, la autonomía, las relaciones, la regulación emocional, la conducta o el desempeño cotidiano, una evaluación profesional puede ayudar a comprender mejor las necesidades y definir apoyos personalizados.

CONÓCENOS



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com