

Regulación sensorial y emocional

Cómo reconocer señales de sobrecarga y ofrecer apoyos prácticos en casa, escuela, universidad y trabajo.

Para quién es: personas neurodivergentes, familias, docentes, cuidadores, equipos de trabajo y profesionales que desean comprender y apoyar mejor.

1. Regulación no es lo mismo que obediencia

Cuando una persona se sobrecarga, su conducta puede ser la expresión visible de una necesidad sensorial, emocional, comunicativa o de descanso. Antes de asumir falta de interés o desobediencia, conviene observar qué ocurrió antes, qué demanda estaba presente y qué señales corporales o emocionales aparecieron.

Una conducta difícil puede ser información. Preguntar “¿qué necesita esta persona para volver a sentirse segura y disponible?” suele abrir mejores soluciones

2. Señales frecuentes de sobrecarga

- Aumento o disminución repentina del movimiento.
- Irritabilidad, llanto, bloqueo, silencio o necesidad de aislarse.
- Mayor sensibilidad a sonidos, luces, olores, texturas o contacto.
- Dificultad para responder preguntas, tomar decisiones o seguir instrucciones.
- Necesidad intensa de repetir movimientos, rutinas o actividades reguladoras.

3. Apoyos preventivos

Antes	Durante	Después
Anticipar cambios y explicar qué ocurrirá	Reducir lenguaje y demandas no esenciales	Dar tiempo de recuperación sin interrogatorios inmediatos
Identificar estímulos que saturan	Ofrecer un espacio más tranquilo o una pausa	Revisar juntos qué ayudó y qué podría ajustarse
Programar movimiento, descanso o regulación	Permitir estrategias seguras de autorregulación	Actualizar el plan de apoyos según lo aprendido

4. Estrategias según el entorno

En casa

- Crear rutinas predecibles pero flexibles.
- Avisar con anticipación transiciones importantes.
- Tener un espacio o actividad de recuperación disponible sin convertirlo en castigo.

En la escuela

- Dar instrucciones breves y concretas, acompañadas de apoyos visuales cuando sea útil.
- Permitir pausas de movimiento o regulación planificadas
- Coordinar con familia y terapeutas estrategias consistentes y realistas.

En universidad o trabajo

- Acordar prioridades, plazos y expectativas por escrito.
- Reducir interrupciones innecesarias y ofrecer ambientes con menos distractores cuando sea posible.
- Normalizar pausas breves de regulación y formas alternativas de comunicación.

5. En Un plan de regulación individualizado puede incluir

- Señales tempranas que la persona o su entorno pueden reconocer.
- Estrategias preferidas: movimiento, presión, respiración, silencio, música, objetos sensoriales, hidratación o descanso..
- Personas de apoyo y una forma clara de pedir ayuda.
- Ajustes que reducen desencadenantes conocidos.
- Pasos para retomar la actividad después de recuperarse.

La mejor estrategia es la que funciona para esa persona, en ese contexto, y puede utilizarse de manera segura y respetuosa.

¿Necesitas orientación individualizada? En LOGROS, el abordaje integral puede incluir evaluación, tratamiento y capacitación a las personas que forman parte del entorno del paciente, según sus necesidades y etapa de vida.

CONÓCENOS



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com