Regulación sensorial y emocional

Sensory and emotional regulation

Cómo reconocer señales de sobrecarga y brindar apoyo práctico en casa, la escuela, la universidad y el trabajo.

How to recognize signs of overload and provide practical support at home, school, university, and work.

Dirigido a: personas neurodivergentes, familias, docentes, cuidadores, equipos de trabajo y profesionales que desean comprender y brindar un mejor acompañamiento.

Who it is for: *neurodivergent people, families, teachers, caregivers, work teams, and professionals who want to better understand and provide support.*

1. Regularse no es lo mismo que obedecer

1. Regulation is not the same as obedience

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

When a person becomes overloaded, their behavior may be the visible expression of a sensory, emotional, communication, or rest-related need. Before assuming a lack of interest or disobedience, it is helpful to observe what happened beforehand, what demand was present, and what physical or emotional signs appeared.

Las conductas desafiantes pueden brindar información. Preguntarse "¿qué necesita esta persona para volver a sentirse segura y disponible?" suele conducir a mejores soluciones.

Challenging behavior can provide information. Asking "what does this person need to feel safe and available again?" often leads to better solutions.

2. Señales comunes de sobrecarga

2. Common signs of overload

• Aumento o disminución repentina del movimiento.

• Sudden increase or decrease in movement.

• Irritabilidad, llanto, bloqueo, silencio o necesidad de aislarse.

• Irritability, crying, shutting down, silence, or a need to isolate.

• Mayor sensibilidad a sonidos, luces, olores, texturas o contacto físico.

• Increased sensitivity to sounds, lights, smells, textures, or touch.

• Dificultad para responder preguntas, tomar decisiones o seguir instrucciones.

• Difficulty answering questions, making decisions, or following instructions.

• Necesidad intensa de repetir movimientos, rutinas o actividades reguladoras.

• Strong need to repeat movements, routines, or regulating activities.

3. Apoyos preventivos
3. Preventive supports

Antes Before	Durante During	Después After
Anticipar cambios y explicar qué ocurrirá. *Anticipate changes and explain what will happen.*	Reducir el lenguaje y las demandas no esenciales. *Reduce language and nonessential demands.*	Permitir tiempo de recuperación sin preguntas inmediatas. *Allow recovery time without immediate questioning.*
Identificar estímulos que causan sobrecarga. *Identify stimuli that cause overload.*	Ofrecer un espacio más tranquilo o una pausa. *Offer a quieter space or a break.*	Revisar juntos qué ayudó y qué podría ajustarse. *Review together what helped and what could be adjusted.*
Programar movimiento, descanso o regulación. *Schedule movement, rest, or regulation.*	Permitir estrategias seguras de autorregulación. *Allow safe self-regulation strategies.*	Actualizar el plan de apoyo según lo aprendido. *Update the support plan based on what was learned.*

4. Estrategias según el entorno
4. Strategies by setting

En casa
At home

• Crear rutinas predecibles pero flexibles.
• Create predictable but flexible routines.

• Avisar con anticipación las transiciones importantes.
• Give advance notice of important transitions.

• Disponer de un espacio o actividad de recuperación sin convertirlo en castigo.
• Have a recovery space or activity available without turning it into a punishment.

En la escuela
At school

• Dar instrucciones breves y concretas, acompañadas de apoyos visuales cuando sean útiles.
• Give brief, concrete instructions, accompanied by visual supports when helpful.

• Permitir pausas planificadas de movimiento o regulación.
• Allow planned movement or regulation breaks.

• Coordinar estrategias consistentes y realistas con la familia y los terapeutas.
• Coordinate consistent and realistic strategies with family and therapists.

En la universidad o el trabajo
At university or work

• Acordar por escrito prioridades, fechas límite y expectativas.
• Agree on priorities, deadlines, and expectations in writing.

• Reducir interrupciones innecesarias y ofrecer ambientes con menos distracciones cuando sea posible.
• Reduce unnecessary interruptions and offer environments with fewer distractions when possible.

• Normalizar pausas breves de regulación y formas alternativas de comunicación.
• Normalize brief regulation breaks and alternative forms of communication.

5. Un plan individualizado de regulación puede incluir

5. An individualized regulation plan may include

• Señales tempranas que la persona o quienes la rodean puedan reconocer.

• Early signs that the person or those around them can recognize.

• Estrategias preferidas: movimiento, presión, respiración, silencio, música, objetos sensoriales, hidratación o descanso.

• Preferred strategies: movement, pressure, breathing, silence, music, sensory objects, hydration, or rest.

• Personas de apoyo y una forma clara de pedir ayuda.

• Support people and a clear way to ask for help.

• Ajustes que reduzcan desencadenantes conocidos.

• Adjustments that reduce known triggers.

• Pasos para retomar la actividad después de recuperarse.

• Steps to resume the activity after recovering.

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

The best strategy is the one that works for that person, in that context, and can be used safely and respectfully.

¿Necesitas orientación individualizada? En LOGROS, la atención integral puede incluir evaluación, tratamiento y capacitación para las personas del entorno del paciente, según sus necesidades y etapa de vida.

Do you need individualized guidance? *At LOGROS, comprehensive care may include assessment, treatment, and training for the people in the patient's environment, according to their needs and stage of life.*

CONÓCENOS / GET TO KNOW US

WhatsApp: +507 6886-5614 | contacto@logrospanama.com | Instagram: @anaelisavillalaz / @logroscti | www.logrospanama.com