Regulación emocional y sensorial en casa

Emotional and Sensory Regulation at Home

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

Everyday strategies to prevent overload, support difficult moments, and promote independence.

Regularse no es simplemente “calmarse”

Regulation Is Not Simply “Calming Down”

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

Regulation is the ability to recognize one’s own state, respond to environmental demands, and regain balance. In children, adolescents, and adults, it can be affected by fatigue, anxiety, frustration, cognitive demands, unexpected changes, or sensory overload.

Idea clave
Key idea

Antes de corregir una conducta, pregúntese qué función puede estar cumpliendo y qué necesidad puede estar expresando.
Before correcting a behavior, ask yourself what function it may be serving and what need it may be expressing.

Cinco apoyos que suelen ayudar

Five Supports That Often Help

1. Anticipar

1. Anticipate

Utilice horarios visuales, avisos con anticipación y explicaciones breves antes de cambios, transiciones o actividades exigentes.

Use visual schedules, advance notice, and brief explanations before changes, transitions, or demanding activities.

2. Reducir la carga

2. Reduce the Load

Cuando hay sobrecarga, reduzca el lenguaje, el ruido, las preguntas y las demandas simultáneas. Priorice la seguridad y la recuperación.

When there is overload, reduce language, noise, questions, and simultaneous demands. Prioritize safety and recovery.

3. Ofrecer opciones limitadas

3. Offer Limited Choices

Dos alternativas claras pueden devolver una sensación de control sin convertir el momento en una negociación prolongada.

Two clear alternatives can restore a sense of control without turning the moment into an extended negotiation.

4. Crear un kit de regulación

4. Build a Regulation Toolkit

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

Identify individualized strategies: movement, breathing, deep pressure if recommended, music, silence, breaks, water, writing, or a quiet space.

5. Revisar después

5. Review Afterward

Una vez que la persona esté regulada, converse brevemente sobre lo ocurrido, qué ayudó y qué podría intentar la próxima vez. Evite dar sermones durante una crisis.

Once the person is regulated, briefly discuss what happened, what helped, and what they could try next time. Avoid lectures during a crisis.

Desarrollar la independencia

Building Independence

El objetivo es que la persona, progresivamente y de acuerdo con su edad y habilidades, reconozca señales internas, pida una pausa, seleccione estrategias y comunique lo que necesita. La familia puede modelar este proceso utilizando un lenguaje sencillo y consistente.

The goal is for the person, progressively and according to their age and abilities, to recognize internal signals, ask for a break, select strategies, and communicate what they need. The family can model this process using simple and consistent language.

Lista de verificación para ponerlo en práctica

Checklist for Putting It Into Practice

- ■ **Identifique tres señales tempranas de sobrecarga.**
  ■ *Identify three early signs of overload.*
- ■ **Defina un espacio o una estrategia accesible para tomar una pausa.**
  ■ *Define an accessible space or strategy for taking a break.*
- ■ **Acuerden una frase corta para pedir ayuda o una pausa.**
  ■ *Agree on a short phrase to ask for help or a break.*
- ■ **Evite discutir o enseñar habilidades nuevas durante una crisis.**
  ■ *Avoid arguing or teaching new skills during a crisis.*
- ■ **Lleve un registro de los desencadenantes recurrentes y las estrategias.**
  ■ *Keep track of recurring triggers and strategies.*

Cuándo buscar apoyo profesional

When to Seek Professional Support

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

If difficulties persistently interfere with learning, communication, independence, relationships, emotional regulation, behavior, or everyday functioning, a professional evaluation can help better understand individual needs and define personalized supports.

CONÓCENOS

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