

Día 18 · M.I.S.: Vestirse sin batallas — ropa, etiquetas y texturas

Pack completo y claro: guía de uso, checklist de armario sensorial, secuencia visual, registro de preferencias (escala), semáforo sensorial, tabla de prueba de tejidos y plan semanal sin tablas.

Cómo usar este pack (3 reglas)

1) Primero regula 60-90 s (apretar cojín / empujar pared).

2) Un reto cada vez (no dos). Dosis corta: 3-5 min. Salida clara.

3) Para si duele o hay arcada/llanto. Retrocede un paso. Refuerza lo que salió bien.

1) Checklist de armario sensorial

<input checked="" type="checkbox"/>	Punto a revisar	<input checked="" type="checkbox"/>	Punto a revisar
	Etiquetas cortadas o protegidas		Costuras suaves / camiseta del revés si molesta
	Talla correcta (ni holgado extremo ni muy apretado)		Gomas que no marcan ni “muerden”
	Tejidos preferidos (algodón/punto/bambú)		Evito sintéticos ásperos en contacto con piel
	3 conjuntos completos y visibles		Zapatillas cómodas y fáciles de poner
	Plan B para días sensibles (conjunto ultra-suave)		Cremalleras lubricadas y cierres revisados

Úsalo como guía rápida cada mañana para evitar sorpresas sensoriales.

2) Secuencia visual para vestirse (4 pasos)

Imprime y marca cada paso con un ✓.

1. Ropa interior	2. Camiseta
3. Pantalón	4. Calcetines y zapatillas

Pega fotos reales de su ropa en cada recuadro si lo prefieres.

3) Tarjetas de preferencias (registro sensorial)

Marca con 😊 (aceptable), 😐 (neutral) o ☹️ (molesto) y añade notas personales.

TEJIDOS	😊	😐	☹️	Notas
Algodón				
Polar				
Punto fino				
Vaquero				
Lana				

AJUSTE	😊	😐	☹️	Notas
Muy suelto				
Suelto				
Ajustado				
Compresión suave				
Con goma				

COSTURAS / ETIQUETAS	😊	😐	☹️	Notas
Normales				
Planas				
Del revés				
Sin costura				
Etiquetas largas				

CALCETINES	😊	😐	☹️	Notas
Con costura				
Sin costura				
Tobilleros				
Altos				

☹️ Detecta diferencias reales en la tolerancia sensorial, más allá de lo común.

4) Mi semáforo sensorial (máx. 3 por caja)

Verde = seguro · Ámbar = medio (raro pero tolerable) · Rojo = reto (molesto pero seguro).

VERDE (seguros)	ÁMBAR (medios)	ROJO (reto)
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____
• _____ _____	• _____ _____	• _____ _____

Ejemplos: costura normal en hombro · etiqueta sin cubrir 20 s · vaquero stretch breve · calcetín con costura fina.

6) Plan semanal sin tablas (una tarjeta por día)

Elige un reto de ÁMBAR/ROJO, define la dosis (3-5 min) y prepara un Plan B.

Día 1

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 2

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 3

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 4

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 5

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 6

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Día 7

Objetivo del día

Sensación/prenda (elige de tu semáforo)

Dosis (3-5 min) + salida clara

Plan B (si molesta):

Hecho Notas

Tip profesional:

Combina siempre 1 reto con 2 seguros (camiseta preferida + sudadera suave + reto 3 min). Si un día va regular, repite el mismo paso mañana.