

Día 22 · M.I.S.: Regulación sensorial en el cole — aula y recreo

Versión v2: incluye **temporizador visual** y **agenda visible en todo momento**; tablas compactas sin desbordes.

1) Checklist antes de ir al cole

Elemento	Hecho
Mochila sensorial (auriculares, fidget, botella de agua, snack regulador)	
Agenda visual visible en todo momento (pupitre, pared o colgada en la mochila)	
Temporizador visual (Time Timer, reloj de arena o app) listo y acordado	
Objeto de transición (pañuelo, llavero sensorial) si ayuda a anticipar	
Anticipación del día: 3 pictos clave + cambio relevante (si lo hay)	

2) Estrategias en el aula

Ajuste	Ejemplo práctico
Silla con movimiento	Cojín de aire / asiento oscilante; norma clara: “mueve sin salir del espacio”
Ruido	Auriculares de cancelación en tareas ruidosas; cascos de obra para eventos puntuales
Atención	Pictos en pizarra + agenda visible en el pupitre; dividir tareas en 3 pasos
Pausa reguladora	Tarjeta PAUSA + rincón tranquilo (2 min) con temporizador visual

3) Estrategias en el recreo

Ajuste	Ejemplo práctico
Espacio tranquilo	Zona acordada (biblioteca, rincón del patio) con señal visible y supervisión
Juego alternativo	Rincón creativo, juego de construcción, mesa de cartas/ajedrez, lectura
Regulación motora	Columpio, paseos con adulto, balón medicinal ligero, carrera suave en circuito
Apoyos entre iguales	Compañero tutor para transiciones y empezar juego — rol rotativo y guiado

4) Plan exprés (5–7 min) — aula / patio

Pas o	Acción	Hecho
1	Anticipar con agenda visible (3 pictos) y fijar temporizador visual (2 min).	
2	Elegir herramienta reguladora (fidget/auriculares) y espacio (pupitre/rincón).	
3	Realizar actividad breve (respirar 3–4, apretar cojín, 10 sentadillas) hasta que suene el temporizador.	
4	Volver a tarea / juego con apoyo visual y refuerzo positivo.	

5) Registro semanal

Día	Situación	Apoyo aplicado	Temporizador	Función ó	Notas
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					

■ Meta: en 3/5 días usar al menos 2 apoyos con temporizador y agenda visible, con retorno tranquilo a la actividad.