

# Día 23 - M.I.S.: Regulación sensorial en casa — rincones de calma y refugios

En casa, a veces todo se vuelve demasiado: ruidos, tareas, hermanos, cansancio. Por eso es clave ofrecer a los niños un **rincón de calma**: un lugar que sea suyo, donde puedan retirarse y regularse sin sentirse castigados.

## Ideas de rincones de calma

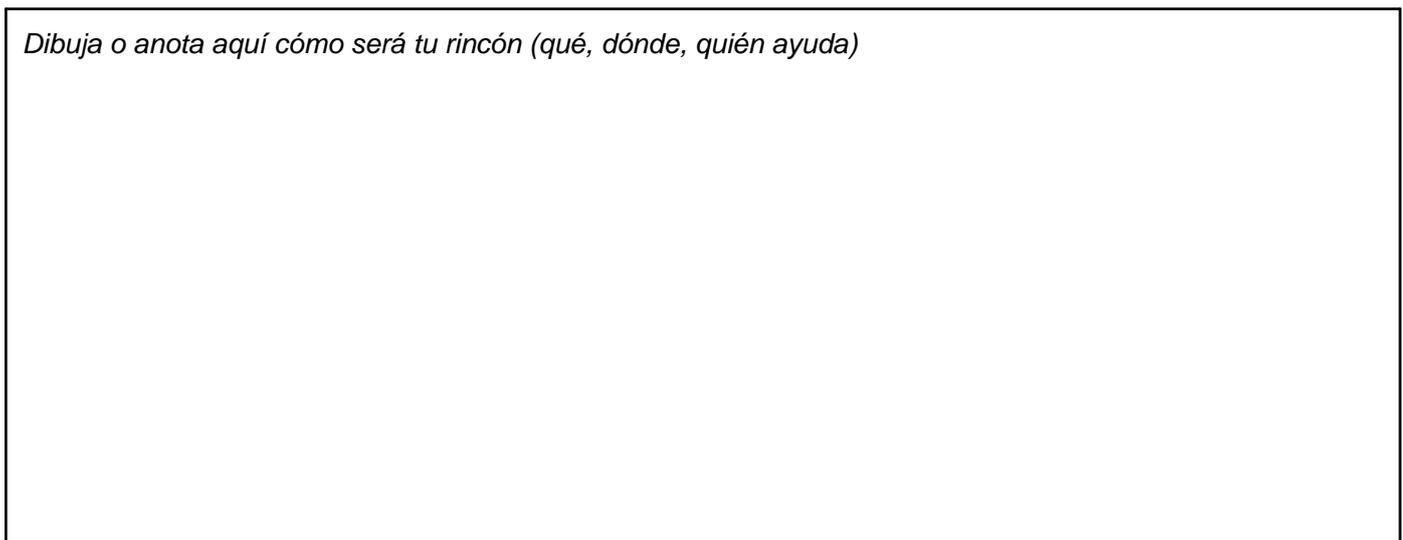
Elemento	Ejemplos	Para qué ayuda
Cómodo y recogido	Tipi o tienda de campaña; rincón con cojines o puffs; mantas suaves.	Dar sensación de refugio seguro y bajar la exigencia social.
Regulación táctil/propioceptiva	Manta de peso ligera; peluches con lastre; cojín de bolitas; saco de dormir.	Aportar presión profunda que organiza y calma.
Estimulación visual suave	Luz cálida; lámpara de lava; guirnaldas LED; cortina translúcida.	Reducir brillo e intensidad; foco visual estable.
Caja de calma	Fidgets; pelota antiestrés; libro preferido; cuaderno y rotuladores.	Descarga sensorial controlada sin dañar objetos.
Recursos visuales	Pictos: 'necesito calma', 'respiro', 'abrazo'; tarjeta 'ahora/después'.	Dar lenguaje para pedir ayuda y anticipar.

## Cómo presentarlo al niño

Explícale que no es un castigo, sino un lugar para sentirse mejor. Deja que participe eligiendo qué poner dentro. Ensaya en calma, no solo en crisis: 5 minutos al día para "probar" el rincón. Cartel con reglas sencillas: 'puedo entrar solo', 'puedo salir cuando quiera', 'cuido los objetos'.

## Espacio para personalizar tu rincón de calma

*Dibuja o anota aquí cómo será tu rincón (qué, dónde, quién ayuda)*



## Otros apoyos que suman

**Agenda visual:** ayuda a anticipar las rutinas de casa (cena, ducha, deberes, juego, dormir). Colócala en un lugar visible, mueve o tacha lo ya hecho. Evita sorpresas y reduce la ansiedad.

**Temporizador visual:** útil para transiciones que cuestan más (pantallas, juego libre, ducha). Muestra cuánto tiempo queda de forma clara (colores, arena, cuenta atrás). Siempre como apoyo neutral, no amenaza.

*Momentos en casa donde quiero usar agenda visual:*

*Momentos en casa donde quiero usar temporizador:*