



¿Qué elementos puede contener un rincón de la calma?

Los materiales deben elegirse según las preferencias y necesidades de cada niño. Un objeto que calma a una persona puede resultar molesto o incluso aumentar el malestar de otra.

Antes de incorporar un elemento, conviene observar para qué puede servir:

- Para reducir el ruido.
- Para disminuir la luz.
- Para ofrecer presión profunda.
- Para permitir movimiento.
- Para mantener las manos ocupadas.
- Para facilitar la respiración.
- Para ayudar a comunicar una necesidad.
- Para ofrecer una actividad conocida y predecible.

Podemos incluir, por ejemplo:

- Cojines, mantas o peluches.
- Auriculares o cascos para reducir el ruido.
- Una luz suave o una lámpara de baja intensidad.
- Botellas sensoriales.
- Pelotas anti-estrés o materiales para apretar.
- Objetos para manipular, girar, estirar o encajar.
- Pompas de jabón, molinillos o recursos para trabajar la respiración sin imponerla.
- Cuentos breves o libros conocidos.
- Música tranquila, cuando resulte agradable.
- Pictogramas para pedir ayuda, descanso, silencio, compañía o terminar. (adjuntamos panel de la calma con ilustraciones, con fotografías o con pictogramas, para que elijas la opción que más se ajusta a vosotros. También un vacío para que podáis generarlo con fotografías de vuestro propio material)
- Una pequeña secuencia visual con estrategias que ya conozca.
- Materiales de dibujo.
- Un temporizador visual, cuando ayude a anticipar y no genere presión.

No es necesario incluir todos estos elementos. Es preferible comenzar con pocos materiales, observar su utilidad y modificarlos cuando sea necesario.



Tres formas de crear un rincón de la calma

1. Una cesta de la calma

Es la opción más sencilla y flexible. Consiste en preparar una cesta, caja o mochila con algunos materiales de regulación.

Puede guardarse en un lugar accesible y trasladarse a diferentes espacios de la casa. También resulta útil para llevarla en el coche, de viaje o a casa de familiares.

Puede contener:

- Un objeto sensorial.
- Un peluche pequeño.
- Auriculares.
- Una botella sensorial.
- Un cuento.
- Tarjetas o pictogramas de comunicación.
- Un material para dibujar.
- Una actividad breve y conocida.

La cesta permite comenzar sin necesidad de disponer de un espacio fijo. Es importante que el niño conozca su contenido y pueda participar en la elección de los materiales.

2. Un rincón dentro de una habitación

Puede prepararse en el dormitorio, en el salón o en cualquier zona de la casa que permita cierta tranquilidad.

No necesita ser un espacio grande. Podemos delimitarlo con una alfombra, unos cojines, una pequeña tienda, un dosel, una estantería o una señal visual.

Conviene cuidar algunos aspectos:

- Reducir el exceso de objetos.
- Evitar luces intensas.
- Mantener los materiales ordenados y visibles.
- Permitir una postura cómoda.
- Asegurar que pueda entrar y salir libremente.
- Evitar situarlo en una zona de paso constante.
- Incluir apoyos visuales sencillos.

Podemos colocar un pequeño panel con opciones como:

- Quiero estar solo.
- Quiero compañía.
- Necesito silencio.



- Quiero un abrazo.
- Necesito moverme.
- Necesito descansar.
- Ya estoy preparado para volver.

El adulto puede permanecer cerca, ofrecer compañía o respetar la necesidad de espacio, según lo que el niño necesite en ese momento.

3. Una habitación de la calma o espacio sensorial

Cuando la vivienda lo permite y las necesidades son más amplias, puede destinarse una habitación completa o una parte importante de ella.

Este formato permite diferenciar varias zonas:

- Una zona de descanso con colchoneta, cojines, puf, manta de peso, o mantas frías.
- Una zona de movimiento con pelota Bobath, túnel, balanceo o materiales motores seguros.
- Una hamaca o columpio, a ser posible de licra
- Una zona de manipulación con objetos sensoriales.
- Una zona de luz suave, puedes incluir una lámpara de fibras o lámpara de lava.
- Una zona de comunicación con pictogramas o paneles.
- Una zona para actividades tranquilas, como cuentos, puzzles o dibujo.

Una habitación de la calma no necesita parecerse a una sala profesional ni contener materiales costosos. Muchos recursos pueden encontrarse en casa o prepararse de manera sencilla.

Lo importante es evitar la sobrecarga. Demasiadas luces, sonidos, colores y materiales disponibles al mismo tiempo pueden provocar el efecto contrario al que buscamos.

Los materiales de movimiento, balanceo, presión o estimulación sensorial deben utilizarse siempre de forma segura, adaptados a la edad y bajo la supervisión necesaria.



EN EL RINCÓN DE LA CALMA



Puedo mirar cómo me siento y elegir lo que necesito.

ASÍ ME SIENTO



Estoy enfadado



Estoy triste



Tengo miedo



Estoy cansado



Estoy nervioso



Estoy tranquilo

AHORA NECESITO



Quiero
estar solo



Quiero
compañía



Necesito
silencio



Quiero
un abrazo



Necesito
moverme



Necesito
descansar



Ya estoy preparado
para volver

PUEDO ELEGIR



Manta



Auriculares



Cuento



Botella
sensorial



Dibujo



Movimiento

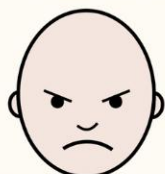
No hace falta usarlo todo. Lo importante es encontrar lo que me ayuda.



EN EL RINCÓN DE LA CALMA

Puedo mirar cómo me siento y elegir lo que necesito.

ASÍ ME SIENTO



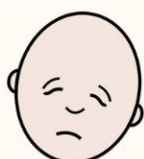
Estoy enfadado



Estoy triste



Tengo miedo



Estoy cansado



Estoy nervioso



Estoy tranquilo

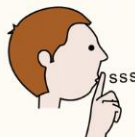
AHORA NECESITO



Quiero
estar solo



Quiero
compañía



Necesito
silencio



Quiero
un abrazo



Necesito
moverme



Necesito
descansar



Ya estoy preparado
para volver

PUEDO ELEGIR



Manta



Auriculares



Cuento



Botella
sensorial



Dibujo



Movimiento

No hace falta usarlo todo. Lo importante es encontrar lo que me ayuda.

Autor del material: Diotima.

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC, que los distribuye bajo licencia CC BY-NC-SA



EN EL RINCÓN DE LA CALMA

Puedo mirar cómo me siento y elegir lo que necesito.

ASÍ ME SIENTO



Estoy enfadado



Estoy triste



Tengo miedo



Estoy cansado



Estoy nervioso



Estoy tranquilo

AHORA NECESITO



Quiero estar solo



Quiero compañía



Necesito silencio



Quiero un abrazo



Necesito moverme



Necesito descansar



Ya estoy preparado para volver

PUEDO ELEGIR



Manta



Auriculares



Cuento



Botella sensorial



Dibujo



Movimiento

No hace falta usarlo todo. Lo importante es encontrar lo que me ayuda.



EN EL RINCÓN DE LA CALMA



Puedo mirar cómo me siento y elegir lo que necesito.



ASÍ ME SIENTO



Estoy enfadado

Estoy triste

Tengo miedo

Estoy cansado

Estoy nervioso

Estoy tranquilo



AHORA NECESITO



Quiero
estar solo

Quiero
compañía

Necesito
silencio

Quiero
un abrazo

Necesito
moverme

Necesito
descansar

Ya estoy preparado
para volver



PUEDO ELEGIR



Manta

Auriculares

Cuento

Botella
sensorial

Dibujo

Movimiento



No hace falta usarlo todo. Lo importante es encontrar lo que me ayuda.

