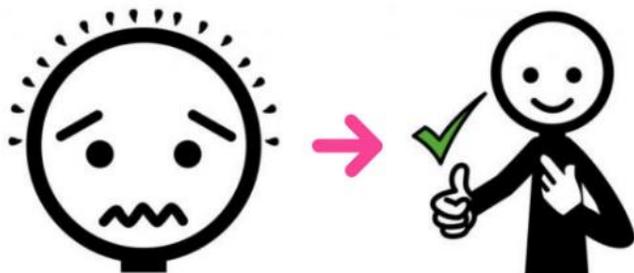


Actividad para estimular la auto regulación sensorial

Crea una caja de la calma:

Función: Su principal función consiste en ayudar a regular los impulsos de las personas con alteraciones sensoriales (percepción de los estímulos del ambiente de una forma diferente ya sea aumentados o disminuidos) y/o de conducta. Esto se consigue gracias al uso de los elementos que la componen. Este proceso de regulación aporta una ayuda extra para reducir los niveles de estrés y, posteriormente, ansiedad.



Composición: Los elementos que la componen variarán en función de las necesidades e intereses de la persona que vaya a usarlo. Por ejemplo: peluches, objetos de apego, plastilina, mordedores, bolsas sensoriales, elementos vibrantes, aceites de aromaterapia, reloj de arena, etc. Lo importante es que sean objetos que hayan demostrado eficacia para la persona y contribuya en su bienestar.



Preparación: Preparar una caja de la calma debe ser en conjunto con la niña, desde el elegir la caja, los elementos regulatorios, el lugar donde dejarla cuando no esté en uso, etc. Por ende, los elementos que introduzcamos deben ser elegidos por ella. Además, considerar que estos elementos deben ser manejables, de uso seguro para la salud y deben ser presentados de forma ordenada y accesible: en un lugar de fácil alcance.



Anticipación y uso:

- Hay que acordar desde el principio los tiempos, lugares y modos de uso.
- En la medida de lo posible la niña debe avisar o pedirla antes de tomar la caja.
- Los tiempos se pueden marcar con la ayuda de un cronómetro.
- Puede ser de ayuda el uso de apoyos visuales para establecer normas de uso.
- La caja debe usarse de forma preventiva a una situación de desregulación, es decir, no debemos esperar a que se descontrole la situación o la niña se sienta muy mal para hacer uso de ella, ya que es eso lo que precisamente queremos evitar.

