

# **CÓMO CREAR UN ESPACIO DE REGULACIÓN SENSORIAL: Una guía práctica**



La mayoría de las **personas neurodivergentes** necesitan de un espacio que consideren seguro para poder autoregularse durante o después de una crisis.

Estos espacios son conocidos como “**espacios de regulación sensorial**” y contienen ciertas especificidades que **ayudan a calmar el sistema nervioso y apaciguar las consecuencias de los episodios.**

Desde Espacio Tolomocho promovemos y recomendamos que, en cada evento o actividad, se tengan en cuenta **una serie de recomendaciones** para construir al menos un espacio de regulación sensorial que esté a disposición de quien lo necesite.



### ¿Qué elementos requiere un espacio de regulación sensorial?

En un espacio de regulación sensorial, es recomendable contar con ciertos elementos que influirán de forma positiva en la persona que está o estuvo atravesando una crisis. Entre ellos, se encuentran **luces tenues, protectores auditivos, bajos estímulos visuales, fidget toys, mantas con peso**, etc.

Los espacios de regulación sensorial ayudan a organizar los sentidos, encontrar la calma y reducir la sobrecarga sensorial, permitiendo la autorregulación emocional.

# ILUMINACIÓN

Al momento de crear un espacio de regulación sensorial, la iluminación es un factor clave. Por ello, se recomienda:

- **Que no haya luces intensas** (esto no implica que el espacio deba estar a oscuras)
- **Que las luces no apunten directo a los ojos** (pueden estar tapadas por pantallas, o que la luz que llega sea la que rebote de la pared)



En los espacios sensoriales, **no se suele utilizar una iluminación directa o semi-directa** y se recomienda el uso de la luz difusa solo si no queda tan brillante.

Un dato importante para tener en cuenta es que **las luces pueden ser amarillas o de distintos colores, pero no blancas.**

Por otro lado, si por alguna razón las luces del espacio son muy fuertes y no pueden atenuarse, es recomendable tener **anteojos de sol o antifaces** a disposición para ofrecer a quien los necesite.

# SONIDOS

En cuanto a los sonidos en el espacio de regulación sensorial, se recomienda:

- Que **no haya ruidos provenientes de otros espacios** (de la calle, del pasillo, de otro salón contiguo). El espacio realmente tiene que aislar todo lo que pasa en el exterior
- Poner **carteles** que indiquen que en ese espacio no se puede escuchar música o videos sin auriculares, que no es un espacio para realizar llamadas y/o videollamadas, ni para charlar cómodamente con otros



Asimismo, es posible equipar la actividad, el salón o el evento con distintos **elementos para prestar y/u obsequiar** que sirvan para la autorregulación auditiva:

- **Tapones para los oídos** (estos tienen que ser para uso personal y, una vez obsequiados, no se pueden prestar nuevamente)
- **Protectores auditivos de casco** (son como los utilizados en las construcciones y sí pueden volverse a prestar y ser utilizados por más de una persona)

# ESTÍMULOS VISUALES

Además de mantener una correcta iluminación, en los espacios de regulación sensorial son importantes los estímulos visuales:

- Que no haya muchos carteles, cuadros o imágenes coloridas en las paredes.
- Si se consigue, tener alguna “lámpara de lava” o alguna otra lámpara de poca luminosidad, pero que tenga **movimiento de luces y/o colores**. Ahora hay pequeños *fidget toys* que imitan los movimientos de las lámparas de lava y son más accesibles.
- También pueden utilizarse **burbujeros**, ya que las burbujas son un gran estímulo visual que aportan calma.



## Los fidget toys

En la construcción de un espacio de regulación sensorial, es recomendable tener a disposición **diversos *fidget toys* que cubran distintas necesidades** y ofrezcan una estimulación táctil, olfativa, auditiva y/o visual.

Además, es posible hacer uso de los *fidget toys* durante todo el evento o actividad, **ofreciéndolos también por fuera del espacio de regulación sensorial** como una herramienta para mantener las manos ocupadas mientras se presta atención.



### **Otras consideraciones a la hora de construir un espacio de regulación sensorial:**

- Procurar que sea un espacio con **puerta** y que esta no sea muy ruidosa, así no hay ingreso y salida de personas constantemente y se aíslan mejor los sonidos externos
- Que el **mobiliario sea cómodo** y que hayan distintas opciones (sillas y mesa, algún sofá, etc.)
- Que haya **opción de sentarse en el piso**. Para esto, el suelo tiene que estar bien limpio. También pueden haber almohadones o mats de yoga
- Tener **lápices, crayones y hojas para pintar**. Algunas pueden ser blancas lisas, otras podrían tener impresos dibujos varios, de animales, paisajes, mandalas, etc.
- Tener **mantas pesadas** (frazadas o cobertores) o almohadones con peso que sirvan para regularse a través de la presión sobre el cuerpo

# **IMÁGENES DE REFERENCIA PARA CONSTRUIR UN ESPACIO DE REGULACIÓN SENSORIAL**



*Cómo crear un espacio de  
regulación sensorial*





**LA ACCESIBILIDAD  
SOLO ES POSIBLE  
SI LA CREAMOS.**

**HAGAMOS UNA  
SOCIEDAD  
HABITABLE PARA  
TODAS LAS  
PERSONAS.**

*“Cómo crear un espacio de regulación sensorial: Una guía práctica”*

**Texto:** Ayito Alex Cabrera, Irene Elisabeth Sille, Fénix (P.D) Acevedo

**Diseño y corrección:** Melina Alderete



Esta guía práctica está pensada para utilizarse en ámbitos educativos, eventos de toda índole, en ámbitos laborales y personales, con el objetivo de garantizar la accesibilidad y construir interacciones sanas, empáticas y equitativas entre las personas con y sin discapacidades y/o neurodivergencias.

Espacio Tolomocho brinda diversas capacitaciones, charlas, conferencias y eventos para seguir trabajando la accesibilidad en entornos públicos y privados.

Para más información, comunicarse al mail: **[espaciotolomocho@gmail.com](mailto:espaciotolomocho@gmail.com)**