CRECER DIFERENTE

V21 · RECURSO

AUTORREGULACIÓN · AUTISMO

# Mi rincón de la calma

Un refugio previsible para recuperarse, no un castigo. Móntalo paso a paso con la persona y decidid juntos qué la calma.



PÁGINA 1 · LA IDEA

# Un refugio, no un castigo

Un rincón de la calma es un espacio fijo y previsible al que ir cuando el día pesa demasiado. Se ofrece y se acompaña; nunca se impone.

### ¿Qué es?

Una esquina tranquila, lejos del jaleo, para bajar la intensidad cuando el cuerpo dice «basta». Lo importante no es que quede bonito, sino que sea **previsible** y que la persona lo reconozca como suyo.

### Qué NO es

**No** es una silla de pensar ni un sitio para «ir a portarse bien». Si se usa como amenaza («¡al rincón!»), deja de ser un refugio y se convierte en castigo.

### POR QUÉ AYUDA

Para muchas personas autistas, regular la emoción cuesta más. Un sitio fijo al que ir **quita presión** y da una salida clara. Poner nombre a lo que pasa («esto es estar muy nervioso») también ayuda a que la intensidad baje.

**Antes de calmarse por dentro, cualquier niño necesita que un adulto le preste su calma una y otra vez.**

CO-REGULACIÓN · LA IDEA CLAVE

### Seamos honestos

No hay una «receta» con eficacia garantizada, y los programas que trocean las emociones en colores o zonas tienen evidencia poco concluyente. Lo que sí sostiene la investigación: un adulto que regula, un espacio seguro y la repetición.

**Para el porqué:** vídeo 21 de Crecer Diferente. El objetivo no es que deje de sentir, sino que tenga dónde hacerlo sin pasarlo tan mal, con alguien al lado.

# Lo montamos juntos

**1** **Elige el sitio con la persona**
Una esquina tranquila, lejos del paso. Lo que calma a cada uno es distinto, así que se decide con ella.

**2** **Hazlo cómodo**
Una alfombra, unos cojines o un sofá pequeño para hundirse. No hace falta gastar dinero ni mucho espacio.

**3** **Una caja con pocas cosas**
De tres a cinco materiales que a esa persona le calmen, elegidos con ella.

**4** **Un cartel bien visible**
«Rincón de la calma», con su pictograma, para que todos sepan qué es y lo respeten.

## MI MENÚ DE LA CALMA · MARCAD JUNTOS QUÉ LE AYUDA

- ☐ Respirar despacio
- ☐ Música con cascos
- ☐ Apretar algo blando
- ☐ Mirar un cuento
- ☐ Beber agua
- ☐ Un abrazo
- ☐ Tumbarse a descansar
- ☐ Pedir ayuda

Enséñaselo **cuando está en calma**, nunca en plena tormenta — como un simulacro, para que luego le salga solo. Pictogramas: ARASAAC (Sergio Palao · Gobierno de Aragón, CC BY-NC-SA).

# El error que lo arruina

«Vete al rincón a pensar en lo que has hecho.» En cuanto se usa como castigo, deja de funcionar: el cuerpo lo asocia con quedarse mal, no con calmarse.

## Acompaña, no sermonees

Baja tú también el ritmo y espera. Ya hablaréis **después**, en frío. Y no retires otras formas de autorregularse (stims, movimiento) solo para que use el rincón.

### DÓNDE VA Y QUÉ METEMOS

**Dónde va a estar (esquina tranquila)**

**3–5 cosas para la caja**

### TARJETA PARA EL COLE

«En casa usamos un rincón de la calma: un espacio tranquilo para recuperarse, no un castigo. Se ofrece, no se obliga, y se acompaña con calma. Les comparto el menú que le ayuda; si pudieran tener una esquina parecida, le vendría muy bien.»

**Acuerdo con el cole**



### NOTA DE LEO

Si se usa como amenaza, deja de ser un refugio. Y eso es justo lo que no queremos.

**Orientación educativa general.** No sustituye la valoración ni el seguimiento de profesionales. El rincón se ofrece, no se obliga, y siempre se acompaña.