

REGULACIÓN Y AUTORREGULACIÓN

EN PERSONAS CON AUTISMO



Para las personas con autismo aprender estrategias de regulación resulta especialmente importante. No existe una única forma de regularse. Cada persona encuentra alivio, energía o estabilidad a través de estrategias diferentes.

TIPOS DE ESTRATEGIAS

MOVIMIENTO



Balancearse, saltar, correr, bailar, columpiarse, empujar o transportar objetos..

Quando puede ayudar:

- Cuando parece inquieto
- Antes de tarea que requiere atención
- Tras tiempo sentado o situación estresante
- Cuando cansada, o poca energía

REGULACIÓN SENSORIAL



Auriculares o cascos, objetos manipulativos, luces suaves, música, gafas de sol...

Quando puede ayudar:

- En ambientes con mucho ruido
- En eventos concurridos
- En cambios inesperados
- Cuando hay sobrecarga sensorial o necesita concentrarse

RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL



Respiraciones profundas, relajación muscular

Quando puede ayudar:

- Cuando está nervioso o preocupado
- Ante una situación nueva o tras discusión
- Cuando hay tensión física
- Antes de dormir o descansar

REGULACIÓN EMOCIONAL



Apoyos visuales sobre emociones, termómetros emocionales, cuentos sociales...

Quando puede ayudar:

- Cuando le cuesta expresar sentimientos
- Después de situación que crea malestar
- Cuando aparecen emociones intensas
- Para anticipar situaciones de estrés

INTERESES PERSONALES



Leer, ver videos, hacer actividades relacionadas con temas favoritos

Quando puede ayudar:

- Después de un día exigente
- Tras situaciones complejas
- En momentos de espera o incertidumbre
- Cuando busca bienestar y seguridad

REGULACIÓN SOCIAL



Buscar personas de confianza, hacer actividad agradable o disponer de tiempo a solas

Quando puede ayudar:

- Tras situación frustrante
- Cuando se siente inseguro o desorientado
- En entornos nuevos o no familiares
- Cuando necesita un descanso

CLAVES PARA IMPLEMENTARLO EN CASA

1

CREAR RUTINAS PREDECIBLES

2

DISEÑAR UN RINCÓN DE CALMA

3

RESPETAR PREFERENCIAS INDIVIDUALES

4

ANTICIPAR CAMBIOS

5

PRACTICAR EN MOMENTOS DE CALMA