



Estrategias de regulación sensorial en el recreo



Señales de sobrecarga sensorial a observar

Si un peque presenta varias de estas señales en el recreo, podría beneficiarse de la implementación de las estrategias que se plantean en este documento.

- Se tapa los oídos con frecuencia.
- Evita los juegos grupales o se aísلا.
- Llanto, irritabilidad o enojo repentino sin causa aparente.
- Rigidez corporal o movimientos repetitivos (balanceo, aleteo).
- Expresa cansancio extremo después del recreo.



Acomodaciones que puede implementar la escuela / docente

- Crear un espacio de calma, ya sea con tapetes, cojines, colchonetas, sillas o algo más adaptado al exterior como pasto (natural o sintético), bancos o columpios individuales (no en un conjunto de juegos).
- Ofrecer actividades en grupos pequeños para evitar saturación.
- Proporcionar materiales de autorregulación (pelotas, bandas elásticas, polainas, fidgets).
- Definir rutinas predecibles y señalización visual en el patio.
- Realizar pausas sensoriales antes y después del recreo (respiración, estiramientos).
- Sensibilizar a docentes y compañeros sobre las diferentes necesidades sensoriales.
- Promover juegos inclusivos y no competitivos.
- Acompañar al peque que se encuentra saturado enseñando autoinstrucciones – más adelante se describen a profundidad.



Estrategias que pueden aplicar las mamás

Herramientas físicas

- Preparar un kit sensorial portátil (protectores auditivos, polainas, banda elástica pequeña o materiales que ayuden a regularse según la actividad que lo regule; apretar, estirar, etc.)
- Vestir al peke con ropa cómoda y telas suaves, sin etiquetas – dentro de las posibilidades, según el reglamento escolar.
- Establecer rutinas de descarga antes y después de la escuela (saltos, caminatas tranquilas, abrazos, compresiones en las extremidades).

Herramientas cognitivas

- Crear una planificación visual con 2–3 opciones claras de actividades para el recreo.
- Enseñar frases de autoinstrucción: “Primero me calmo, después elijo” – más adelante se describen a profundidad.
- Practicar decisiones simples en casa para ejercitar funciones ejecutivas.

Herramientas emocionales

- Validar emociones: “Sé que el ruido te incomoda, puede ser abrumador”.
- Practicar técnicas de regulación: respiraciones profundas, abrazos de oso o presión profunda en brazos.
- Utilizar historias sociales sobre cómo manejar la sobrecarga sensorial.

Autoinstrucciones de Meichenbaum: una herramienta para acompañar el desarrollo y la regulación

Las **autoinstrucciones de Meichenbaum** son una estrategia para ayudar a los peques a **aprender a pensar antes de actuar**, organizar sus ideas y ejecutar tareas que requieren de **varios pasos**.

Se utiliza el **lenguaje** como puente entre lo que sienten, lo que piensan y lo que hacen.

El proceso se da en etapas muy claras y progresivas:

1. **Guía externa:** el adulto modela la acción y describe en voz alta lo que está haciendo.

“Ahora respiramos profundo, luego caminamos al juego.”
2. **Voz alta del peque:** el pequeño repite las instrucciones en voz clara mientras realiza la tarea.

“Respiro, después camino.”
3. **Voz baja:** el peque comienza a decirlo en un susurro, integrando poco a poco el pensamiento interno.
4. **Voz interna:** finalmente, las palabras se vuelven un diálogo silencioso que le permite **autorregularse** y guiarse por sí mismo.

Este camino, que inicia con la ayuda del adulto y termina en el **autocontrol**, es fundamental para que los peques logren **planear, organizar y completar acciones secuenciales**, desde las más simples (guardar juguetes) hasta las más complejas (seguir una rutina en el recreo).

Para los peques que se **sobresaturan sensorialmente** —por ruidos, movimiento, contacto físico o demasiada información al mismo tiempo—, las autoinstrucciones ofrecen una **ruta clara y predecible**.

Cuando el ambiente es intenso, contar con frases aprendidas les da **seguridad**: primero se regulan, luego eligen qué hacer y finalmente pueden acercarse a otros para jugar. En lugar de reaccionar solo con sus emociones, aprenden a **pausar, pensar y decidir**, construyendo herramientas que les servirán toda la vida.

A continuación, se muestran ejemplos de autoinstrucciones a practicar en cada grupo de edad que brinda una **ruta cognitiva clara** para que el peque no solo se **regule**, sino que también pueda **divertirse y socializar** en el recreo.

Cada grupo de edad incluye **tres bloques de autoinstrucciones**:

- 👉 **Regularme** (cuerpo y emociones)
- 👉 **Divertirme** (elegir actividad)
- 👉 **Socializar** (iniciar contacto)

Edad Preescolar (2–6 años)

Lenguaje **muy concreto, breve** y acompañado de **gestos** – utilizar lenguaje con el que el peque esté familiarizado (adaptarlo en cada caso).

Estructura: *Primero me calmo → luego elijo juego → después busco amigos.*

2 años

- **Regularme:** “Manos aquí, respiro” (manos en pecho, inhalar-exhalar).
- **Divertirme:** “Voy a... (pelota/tobogán)” (el adulto nombra dos opciones).
- **Socializar:** “Hola [nombre], juego contigo” (con apoyo verbal del adulto).

3 años

- **Regularme:** “Yo puedo parar y respirar” (pausa de 3 segundos).
- **Divertirme:** “Elijo columpio o arena” (mostrar con dedos).
- **Socializar:** “¿Juegas conmigo?” (adulto modela la frase).

4 años

- **Regularme:** “Respiro como tortuga, el ruido pasa.”
- **Divertirme:** “Busco mi juego: pelota, dibujo o correr.”
- **Socializar:** “Voy a invitar a uno: ‘¿Quieres jugar a la pelota?’ ”

5 años

- **Regularme:** “Primero respiro, después pienso qué hacer.”
- **Divertirme:** “Hoy elijo un juego tranquilo o rápido.”
- **Socializar:** “Puedo preguntar: ‘¿Puedo jugar con ustedes?’ ”

6 años

- **Regularme:** “Yo decido: respiro, cuento cinco, me muevo.”
 - **Divertirme:** “Prefiero saltar, dibujar o esconderme?”
 - **Socializar:** “Busco a un amigo y digo: ‘Quieres mi idea de juego?’ ”
-

Edad Escolar

Aquí ya hay más lenguaje interno.

Estructura: *Me calmo → planeo → participo.*

Primer ciclo (6–8 años)

- **Regularme:** “Escucho mi cuerpo, respiro profundo tres veces.”
- **Divertirme:** “Pienso: juego rápido (fútbol) o tranquilo (dibujar).”
- **Socializar:** “Busco a un compañero y digo: ‘Jugamos a...?’ ”

Segundo ciclo (9–10 años)

- **Regularme:** “Reconozco mi ruido interno, respiro y estiro.”
- **Divertirme:** “Elijo: correr, platicar o inventar un juego nuevo.”
- **Socializar:** “Pregunto: ‘Quién quiere jugar conmigo?’ o ‘Puedo unirme?’ ”

Tercer ciclo (11–12 años)

- **Regularme:** “Detecto si me siento incómodo, hago tres respiraciones.”
- **Divertirme:** “Decido si hoy quiero deporte, charla o juego de mesa.”
- **Socializar:** “Me acerco y digo: ‘Puedo participar en su juego?’ ”

Adolescencia temprana (13–15 años)

- **Regularme:** “Identifico lo que me molesta, uso mi estrategia (respirar, moverme).”
 - **Divertirme:** “Pienso qué actividad me hace sentir bien y voy a ella.”
 - **Socializar:** “Inicio conversación: ‘Qué están jugando?’ o ‘Puedo unirme?’ ”
-

Sugerencias de implementación

- **Visuales:** usar gestos y lenguaje corporal.
- **Práctica previa:** ensayar en casa o salón antes del recreo.
- **Rincón de calma:** el adulto señala el espacio donde el peque puede empezar la secuencia.
- **Adulto recordar y guiar la progresión:** verbalización externa → susurro → pensamiento interno.