

AUTISMO

Manos a la Obra

KIT DE CALMA

DESCUBRE COMO CREAR UN KIT DE CALMA QUE ACOMPAÑE A TU PEQUE A REGULAR SUS EMOCIONES.
¡CREEMOS JUNTOS EL TUYO!

BeXtraordinary

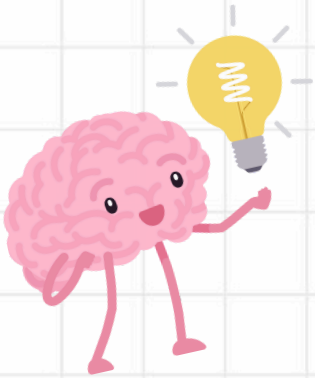


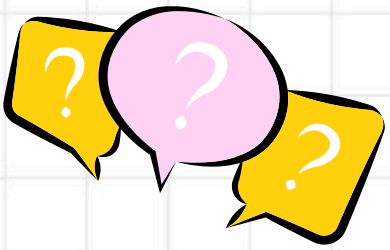
“Manos a la Obra” te ofrece una serie de herramientas prácticas y consejos para diseñar un recurso personalizado que ayuda a los niños autistas a manejar el estrés y las emociones intensas.

Este kit está pensado para fomentar la autorregulación, promover la tranquilidad y brindar apoyo en momentos desafiantes, adaptándose a las necesidades sensoriales y emocionales de cada niño. Aplicarlo es clave para mejorar su bienestar, fortalecer su confianza y construir un entorno más armonioso tanto en casa como en otros espacios.

¡Empecemos creando!

BeXtraordinary

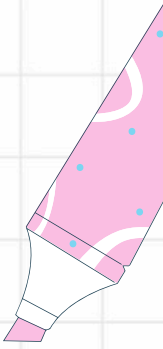


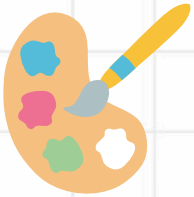


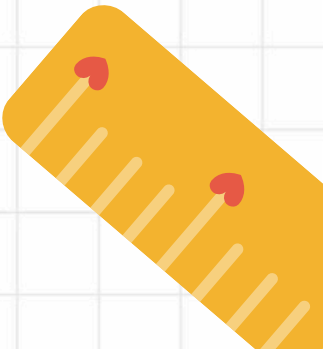
¿Cómo armarlo?

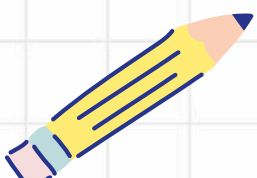
Crear un Kit de calma puede ser un recurso invaluable para ayudar a las personas autistas a manejar momentos de sobrecarga sensorial o emocional.

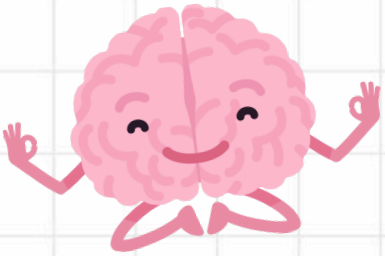
Este paso a paso está diseñado para mostrarte como armar un kit de calma utilizando objetos que ya tenés en casa, sin necesidad de gastar dinero o tener habilidades especiales de manualidades.



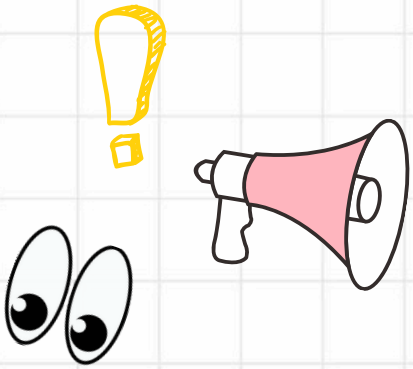












¿Por qué es importante?

Un Kit de calma ofrece herramientas prácticas que promuven la autorregulación, la relajación y el bienestar, proporcionando un espacio seguro y reconfortante en momentos de estrés. Utilizar y reciclar elementos del hogar, no es solo una cuestión económica, sino que también enseña a valorar y reutilizar recursos, haciendo que esta práctica sea sostenible y accesible para cualquier familia.

Prepará estas actividades con amor y creatividad,
y creá momentos de conexión y tranquilidad
con tus seres queridos✨





BeXtraordinary

#1 Pelota antiestrés

Materieales

(Que tengas en casa 😉)

- Globo
- Harina, arroz, arena
- Botella





Instrucciones paso a paso

1. Coloca la harina, arena o arroz dentro de la botella de plástico usando el embudo.
2. Infla ligeramente un globo (sin atarlo) y coloca la boquilla del globo sobre la boca de la botella.
3. Volcá el contenido de la botella dentro del globo.
4. Una vez lleno. Suelta el aire restante del globo y atá un nudo.
5. Podés decorarlo con caras felices o dibujos con marcador permanente.

💡Tips: Estas pelotas son perfectas para apretar y aliviar la tensión en momentos de estrés.

#2 Botella sensorial

Materieales

(Que tengas en casa 😉)

- Agua
- Glitter
- Colorante alimenticio (opcional)
- Pegamento transparente (puede ser escolar)
- Cinta adhesiva



Instrucciones paso a paso

1. Llena la botella con 2/3 de agua y agrega un poco de colorante alimenticios si queres darle color.
2. Agrega una cucharada de purpurina y algunas cuantas pequeñas de plástico.
3. Completa la botella con pegamento transparente para que el contenido se mueva más lentamente.
4. Cerra la tapa y asegurala con cinta adhesiva fuerte para evitar derrames.

💡Tips: Agita la botella y observa como se mueve la purpurina para calmar la mente y concentrarte.

#3 Manta pesada DIY

Materieales

(Que tengas en casa 😉)

- Una manta normal o una funda de almohada grande
- Bolsas de arroz, lentejas o frijoles
- Cintas adhesivas y tijeras



Instrucciones paso a paso

1. Si usas una manta, coloca las bolsas de arroz o lentejas distribuidas uniformemente sobre la manta y doblála para cubrirlas.
2. Si preferis una funda de almohada, llénala de bolsas de arroz o lentejas y cerrala con cinta adhesiva o unas puntadas sencillas.
3. Usa la manta o funda para proporcionar una sensación de calma y relajar el cuerpo.

💡 Este juego sensorial ayuda a desarrollar habilidades motoras y proporciona una experiencia relajante divertida.

#4 Caja sensorial de texturas

Materieales

(Que tengas en casa 😉)

- Una caja de cartón o un recipiente grande de plástico
- Fideos secos (de cualquier forma)
- Caja de huevos, pompones, esponjas de cocina cortadas en trozos pequeños
- Cucharas, tazas medidoras o moldes de galletitas



Instrucciones paso a paso

1. Llena la caja con fideos secos.
2. Agrega diferentes elementos de texturas, como esponjas cortadas o pompones.
3. Pone cucharas y tazas medidoras para que puedan jugar y explorar con las manos.

💡 Este juego sensorial ayuda a desarrollar habilidades motoras y proporciona una experiencia relajante divertida.

BeXtraordinary

Un kit de calma es más que una herramienta; es una forma de empoderar a tu peque para que aprenda a autorregularse y se sienta seguro en cada situación.

Te invitamos a explorar cada elemento que hemos preparado en busca de fomentar momentos de tranquilidad y el apoyo que necesita tu niño o niña para sentirse seguro y encontrar el control en cada situación.

¡Ojalá puedas crear otras propuestas en familia!

BeXtraordinary