



## REGULACIÓN

La regulación se refiere a la capacidad de un niño para procesar, interpretar y responder adecuadamente a las señales sensoriales que provienen de su entorno y de su propio cuerpo.

Aquí tienes actividades que pueden ayudar la regulación sensorial

1. Fidgets sensoriales: Proporciona juguetes de manipulación táctil, como pelotas de estrés o juguetes de silicona, para redirigir la necesidad de movimiento.
2. Rutinas de relajación: Enseña técnicas de relajación, como respiración profunda, estiramientos suaves o yoga adaptado a su edad.
3. Horario visual: Utiliza un horario visual con imágenes para ayudar al niño a anticipar las actividades y reducir la ansiedad.



### DAILY VISUAL SCHEDULE



GARLAND, T. (2014). SELF-REGULATION INTERVENTIONS AND STRATEGIES: KEEPING THE BODY, MIND AND EMOTIONS ON TASK IN CHILDREN WITH AUTISM, ADHD OR SENSORY DISORDERS. UNITED STATES: PESI PUBLISHING & MEDIA.