



Inclusión

Primaria

Qué me molesta y qué me calma

Un perfil sensorial sencillo y un plan de calma propio. Con soluciones y hoja de registro.



Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Para el adulto. Un ruido que a ti te parece normal puede resultar **físicamente molesto** para otra persona. No es exageración ni capricho: es que la información sensorial le llega con otra intensidad. Aceptar eso cambia por completo cómo se interpreta una reacción.

El objetivo de esta ficha no es evitar todos los estímulos, es que el niño **sepa nombrar cuáles le afectan** y tenga un plan antes de llegar al límite. Un plan que se decide en caliente no funciona.

Trucos

Trabaja sentido por sentido. Preguntar «¿qué te molesta?» en general no da respuesta; preguntar «¿qué ruidos?», «¿qué ropa?», «¿qué olores?» sí. La memoria necesita la pista concreta.

Responde a las preguntas

1. Escribe un ruido que te moleste y otro que te guste.

me molesta: _____ me gusta: _____

2. ¿Hay alguna ropa que no soportes? Di qué y por qué.

3. Marca con una X los lugares donde sueles estar peor.

comedor [] patio [] pasillo [] gimnasio [] clase [] autobús []

4. Escribe tres cosas que te calman de verdad. Que sean cosas que puedas hacer tú.

Recuerda

Casi siempre hay **avisos antes del estallido**: las manos tensas, el calor en la cara, las ganas de salir corriendo, la voz que sube. Aprender a notarlos es lo que permite actuar a tiempo, y es lo que convierte un plan de calma en algo útil y no en un papel colgado en la pared.

5. ¿Qué notas en el cuerpo justo antes de ponerte muy nervioso? Escribe dos señales.

6. Ordena de menos a más. Escribe 1 en lo más suave y 4 en lo peor.

mucho ruido de golpe [] una luz fuerte [] que me toquen sin avisar [] un cambio de plan []



7. Escribe tu plan para el comedor: qué haces si el ruido te supera.

primero _____

si sigue igual _____

8. ¿A quién avisas cuando necesitas salir un momento? ¿Con qué palabra o señal?

persona: _____ señal: _____

El reto

Durante tres días, apunta cada tarde **la hora en que peor estuviste** y qué estaba pasando. Al tercer día busca el parecido entre los tres momentos: casi siempre aparece el mismo sitio o la misma hora, y eso ya se puede cambiar.

Hoja de registro

Esta hoja es para el adulto. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Nombra estímulos concretos que le molestan. C [] EP [] NC []

2. Identifica lugares donde suele estar peor. C [] EP [] NC []

3. Conoce tres estrategias de calma propias. C [] EP [] NC []

4. Reconoce señales corporales de aviso. C [] EP [] NC []

5. Ordena los estímulos por intensidad. C [] EP [] NC []

6. Tiene un plan escrito para una situación difícil. C [] EP [] NC []

7. Pide salir con una señal acordada. C [] EP [] NC []

Comentario. Si el punto 4 sale NC, los demás no se van a sostener. **Sin señales de aviso no hay plan posible**, porque el plan siempre llega tarde: conviene dedicar unas semanas solo a nombrar lo que nota en el cuerpo antes de seguir.



Solucionario

Pregunta 1: no hay respuesta correcta. Lo que informa es **la concreción**: «la campana del recreo» dice mucho más que «el ruido».

Pregunta 2: cualquier prenda con su motivo, casi siempre etiquetas, costuras, tejidos ásperos o ropa ajustada. Esta respuesta suele traducirse en un cambio inmediato y agradecido.

Pregunta 3: sin solución fija. Las marcas se comparan con lo que el adulto ya ha observado; **si no coinciden, gana lo que dice el niño**.

Pregunta 4: valen respuestas como apretar una pelota, ponerme los cascos, beber agua, contar hasta veinte o salir al pasillo. Se descartan las que dependen de otra persona: el plan tiene que poder ejecutarlo él.

Pregunta 5: dos señales corporales, del tipo manos apretadas, calor en la cara, nudo en el estómago o ganas de taparse los oídos. Es la pregunta clave de la ficha.

Pregunta 6: el orden es personal y no se corrige. Lo útil es que el adulto **vea qué considera insoportable**, que casi nunca coincide con lo que se suponía.

Pregunta 7: un plan de dos pasos, con algo que hace primero y algo distinto si eso no basta. Un plan de un solo paso deja sin salida cuando falla.

Pregunta 8: una persona concreta y una señal breve, una palabra, una tarjeta o un gesto. Conviene que la señal esté **acordada con todo el equipo**, o solo funcionará con quien la conozca.