

CREAR ESPACIOS DE CALMA

Guía Práctica Para Crear Rincones
Acogedores en Aulas y Hogares



Un **Rincón Acogedor**—a veces denominado rincón de calma, rincón acogedor o espacio de calma—es una herramienta sencilla y poderosa que puede favorecer el desarrollo emocional y sensorial de los niños pequeños.

Este recurso está diseñado para ayudarle a crear un espacio acogedor donde los niños puedan:

- Tomarse un descanso cuando se sientan abrumados
- Aprender a reconocer y gestionar sus emociones
- Practicar habilidades de autorregulación y autocuidado
- Explorar herramientas sensoriales relajantes en un entorno seguro

Ya sea usted docente, proveedor de servicios de cuidado infantil o cuidador, esta guía le explicará los beneficios de los «rincones acogedores», cómo habilitar uno y cómo utilizarlo eficazmente para apoyar a todos los niños, incluidos aquellos que puedan mostrar signos de autismo u otras diferencias en el desarrollo.

Si usted o un familiar con quien trabaja tiene inquietudes sobre el desarrollo de un niño, sepa que hay **apoyo disponible**. La **Sociedad del Autismo del Inland Empire** ofrece orientación, recursos y enlaces a servicios a través de nuestros especialistas en recursos.

info@ieautism.org

951.220.6922

Agradecemos a la Dra. Dawn Arias, OTD, su ayuda en la elaboración de este recurso y a Children's Network por su apoyo económico. Valoramos profundamente su compromiso con el bienestar de los niños y las familias de nuestra comunidad.



CONTÁCTENOS

¿Qué dicen las investigaciones sobre el uso de un rincón acogedor?

Las investigaciones respaldan el uso de rincones acogedores (también conocidos como rincones de calma o zonas de regulación) en las aulas de educación preescolar e infantil como herramientas eficaces para fomentar la regulación emocional, reducir las conductas disruptivas y promover el bienestar general.

- **Favorece La Regulación Emocional y El Aprendizaje.** Los rincones de calma ofrecen un espacio seguro y estructurado donde los niños pueden parar, reflexionar y poner en práctica estrategias de autorregulación. Los estudios demuestran que, cuando se enseña a los niños a utilizar estos espacios de manera eficaz, gestionan mejor sus emociones, mejorando a su vez su concentración, comportamiento y participación en las actividades académicas. (1)
- **Normaliza el Descanso Emocional.** Según investigaciones educativas, los rincones de calma ayudan a normalizar la idea de que tomarse un descanso para gestionar las emociones es una parte saludable y necesaria del aprendizaje. Este cambio en la cultura del aula fomenta la salud mental y la alfabetización emocional desde una edad temprana. (1)
- **Reduce el Estigma y Fomenta el Desarrollo de Habilidades.** Cuando se integran en las rutinas diarias, por ejemplo, como parte de un sistema de estaciones de rotación en el aula, los rincones de calma no se perciben como castigo, sino como una herramienta positiva y proactiva. Este enfoque ayuda a todos los niños, no solo a aquellos con desafíos conductuales, a desarrollar las habilidades de afrontamiento necesarias para prosperar a lo largo de la vida. (2)
- **El Diseño es Importante.** Los rincones de calma eficaces incorporan elementos sensoriales (como objetos para manipular, texturas suaves y estímulos visuales relajantes), expectativas de comportamiento claras y elementos que brindan privacidad. Estas características ayudan a los niños a sentirse seguros y respaldados mientras regulan sus emociones. (1)
- **Inclusivos y Empoderadores.** Las investigaciones también destacan que los rincones de calma son especialmente beneficiosos para los niños con dificultades de procesamiento sensorial, autismo, ansiedad o antecedentes de trauma. Estos espacios les permiten tomar el control de su estado emocional de una manera respetuosa y adecuada a su desarrollo. (2)

1. Brasfield, Michelle, et al. "Classroom Calming Corners: Peaceful Spaces for Times of Transition." International Journal of the Whole Child, vol. 9, no. 2, 2024, <https://libjournals.mtsu.edu/index.php/ijwc/article/view/2563>.

2. Ewert, Cristina. Influences of Privacy on Emotional Regulation in Elementary Classroom Calming Corners. Trinity Western University, 2023, <https://www.twu.ca/sites/default/files/2023-05/Ewert%20KT.pdf>

¿Quién podría necesitar un rincón acogedor?

Un rincón acogedor puede ser beneficioso para cualquier niño, pero es especialmente útil para aquellos con diferencias en el procesamiento sensorial, como sensibilidad al ruido, luces o aglomeraciones. Estos espacios de calma ofrecen un entorno seguro y reconfortante donde los niños pueden parar, regular sus emociones y procesar estímulos sensoriales abrumadores. En definitiva, cualquier niño puede necesitar un momento de paz durante un día ajetreado, y un rincón tranquilo proporciona un espacio de apoyo para satisfacer esa necesidad.



1 de cada 6 niños presenta dificultades en el procesamiento sensorial.

¿Quién podría beneficiarse de un rincón tranquilo?

- Los niños con sensibilidad sensorial —como aquellos que se abruman fácilmente por el ruido, luces o entornos concurridos— suelen encontrar alivio en un espacio tranquilo y con pocos estímulos.
- Los niños que se abrumen por emociones intensas, como ira, tristeza o ansiedad, este espacio les da la oportunidad de serenarse y reflexionar. Los niños sobreestimulados o cansados pueden usarlo para recuperar energías.
- Resulta especialmente beneficioso para niños con diagnósticos como el trastorno del espectro autista, el TDAH, la ansiedad, el trastorno del procesamiento sensorial o retrasos en el desarrollo, ya que ofrece un entorno predecible y de apoyo.
- Los niños tímidos o introvertidos pueden usar este espacio para recargar energías tras las interacciones sociales.
- Aquellos que atraviesan situaciones de estrés, cambios o ansiedad por separación pueden encontrar allí seguridad emocional.
- Para los niños que están aprendiendo habilidades de autorregulación, este entorno tranquilo les permite practicar estrategias para calmarse.

Beneficios de tener un rincón acogedor

1. Favorece la regulación emocional: Ayuda a los niños a reconocer y gestionar emociones intensas —como la frustración, la tristeza o el enojo— en un entorno seguro y de apoyo.
2. Fomenta la independencia: Enseña a los niños a identificar por sí mismos cuándo necesitan un descanso y a elegir estrategias para calmarse.
3. Reduce las interrupciones en el aula: Ofrece una alternativa a los arrebatos o crisis emocionales al proporcionar un espacio proactivo para serenarse.
4. Promueve la regulación sensorial: Ofrece un entorno de baja estimulación para niños que se sienten abrumados por el ruido, las luces o la actividad.
5. Impulsa el aprendizaje socioemocional: Refuerza habilidades como la empatía, la autoconciencia y las estrategias de afrontamiento mediante apoyos visuales y herramientas de calma.
6. Crea un espacio seguro: Brinda a los niños un área predecible y reconfortante donde se sienten seguros y respaldados.
7. Atiende necesidades diversas: Es especialmente beneficioso para niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), TDAH, ansiedad, dificultades de procesamiento sensorial o aquellos que atraviesan situaciones de estrés o transiciones.
8. Fortalece la comunidad del aula: Normaliza las necesidades emocionales y fomenta una cultura de cuidado, comprensión y autocuidado.



Crear un espacio seguro

Nos gusta llamarlo el «Rincón Acogedor», ¡pero siéntete libre de ponerle el nombre que mejor se adapte a tu aula!

Ya sea un rincón acogedor, un rincón de calma o un rincón de tranquilidad, la esencia de la idea sigue siendo la misma: se trata de un espacio seguro y reconfortante donde los más pequeños pueden hacer una pausa, gestionar emociones intensas y retomar el aprendizaje con la mente despejada y centrada.

¿Y lo mejor de todo? No necesitas un gran presupuesto ni mucho espacio para que sea un recurso valioso.

Unos pocos detalles bien pensados —como cojines suaves, elementos visuales relajantes o su libro favorito— pueden marcar una gran diferencia a la hora de hacer que los niños se sientan apoyados y seguros.



Crear un espacio seguro

El «Rincón Acogedor» no es un espacio para aislarse como castigo; es un área positiva y de apoyo, diseñada para ayudar a los niños a conocer sus emociones y aprender a gestionarlas. Nunca debe utilizarse como castigo, ni se debe obligar a los niños a acudir a él.

Por el contrario, es un espacio basado en la libre elección, donde se fomenta que los niños tomen un descanso cuando lo necesiten. Es un lugar para hacer una pausa, respirar y serenarse, permitiéndoles así retomar las actividades del aula sintiéndose tranquilos y con el control de la situación.

P: ¿Para qué sirve el rincón de la calma?

R: Es un lugar acogedor para descansar, pensar y sentirse tranquilo.

P: ¿Qué puedo hacer aquí?

R: Puedes leer un libro, abrazar un peluche, mirar imágenes o respirar profundamente.

P: ¿Puedo hablar en el rincón de la calma?

R: Puedes susurrar para ti mismo o quedarte en silencio, como un ratoncito.

P: ¿Cuánto tiempo puedo quedarme aquí?

R: Puedes quedarte hasta que te sientas listo para volver con el grupo.

P: ¿Qué pasa si necesito ayuda?

R: Puedes levantar la mano o preguntarle a un maestro en voz baja.

P: ¿Puedo traer un juguete aquí?

R: Puedes traer un peluche o una actividad tranquila del estante.

P: ¿Puedo traer a un amigo conmigo?

R: El rincón de la calma está diseñado como un espacio personal para tranquilizarse y autorregularse. Traer a un amigo puede distraer y hacer que se pierda el propósito del espacio.



Configurar un Espacio Acogedor

Crear un espacio acogedor conlleva tres pasos clave:

1. Diseñar el espacio físico
2. Dotar el espacio de recursos relajantes
3. Enseñar a los niños a utilizarlo

Paso 1: Diseño del Espacio Físico

Comience seleccionando una zona tranquila y de poco tránsito dentro del aula que pueda parcialmente cerrarse para ofrecer una sensación de privacidad, pero que permita al personal mantener la visibilidad para la supervisión. El objetivo es crear un espacio que resulte seguro, reconfortante y acogedor.

Disponga una zona de asiento claramente definida, con espacio suficiente para un solo niño. Esto ayuda a reforzar la idea de que el rincón acogedor es un espacio personal para calmarse. Las opciones de asiento incluyen:

- Pufs
- Cojines o almohadones de suelo
- Pelota de playa ligeramente desinflada
- Sillones blandos o sofás pequeños
- Tapetes de yoga o de gimnasia
- Elementos de asiento flexible, como cojines de equilibrio o asientos que permiten el movimiento

Estas superficies blandas ayudan a que los niños se sientan físicamente cómodos y emocionalmente seguros, animándolos a permanecer allí el tiempo que necesiten para regular sus emociones.

Configurar un Espacio Acogedor

Paso 2. Incorpore Herramientas Sensoriales y Visuales

Ya acondicionado el espacio físico, equípelo cuidadosamente con herramientas que favorezcan la autorregulación, la expresión emocional y la atención a las necesidades sensoriales. El objetivo es crear un entorno seguro y acogedor donde los niños puedan calmarse, sentirse apoyados y retomar el aprendizaje cuando estén preparados.

Artículos Reconfortantes y Relajantes

- Peluches o muñecos: Ofrecen consuelo y compañía; incluyen accesorios como cobijitas o mamilas para fomentar el juego de cuidados.
- Almohadas y peluches: brindan confort táctil y una sensación de seguridad.



Herramientas Sensoriales

Incorpore material sensorial para ayudar a los estudiantes a liberar tensión, calmarse y regular sus emociones. Algunos de nuestros favoritos son los monos de fideos, juguetes pop it, plastilina, tubos pop, calcomanías sensoriales, pelotas blandas antiestrés, tubos sensoriales con brillantina, botellas sensoriales o lámparas de lava. Estas herramientas sensoriales se adaptan a diferentes preferencias, permitiendo a los estudiantes estimular sus sentidos de la manera que les resulte más cómoda. ¡Consulta nuestra página de recursos para obtener ideas!

Configurar un Espacio Acogedor

Herramientas Sensoriales y Visuales



Herramientas para la respiración profunda

Promueva la atención plena y la respiración profunda con artículos como un rehilete o enseñe a sus estudiantes a respirar con un compañero de barriga.

Juego con el compañero de barriga: Pida a los niños que se acuesten con su peluche sobre la barriga. Pídeles que respiren profundo y observen cómo el peluche sube y baja. La respiración profunda es una herramienta fundamental de autorregulación que puede utilizarse para calmar los nervios previos a un examen y recuperar la concentración durante una tarea difícil.

Marcadores perfumados

Dibujar y colorear brindan oportunidades para la creatividad, y los aromas relajantes o familiares ayudan a aliviar la ansiedad, desencadenando respuestas de relajación.



Configurar un Espacio Acogedor

Herramientas Sensoriales y Visuales

Auriculares y música relajante o paisajes sonoros.

La música suave o los sonidos de la naturaleza crean un ambiente relajante. El rincón de la calma se convierte en un refugio sensorial que ofrece no solo estimulación visual y táctil, sino también tranquilidad auditiva.



Configurar un Espacio Acogedor

Libros

Particularmente aquellos que se enfocan en la relajación, emociones, empatía y amistad.

Algunos de Nuestros Libros Favoritos

“Serie un Poquito de Emoción (A Little Spot of Emotion Series)” de Diane Alber. Abarca una amplia gama de emociones mediante imágenes atractivas y estrategias sencillas para gestionarlas. Para niños de 3 a 7 años.

“Respira Como un Oso (Breathe Like a Bear)” de Kira Willey. Un libro relajante que enseña ejercicios de respiración a través de personajes de animales. Es ideal para practicar la atención plena (*mindfulness*) y calmarse. También cuenta con las tarjetas “Tarjetas de Atención Plena Respira Como un Oso”: 50 actividades de atención plena para niños. Para niños de 3 a 6 años.

“Auriculares (Headphones)” de Dana Meachen Rau. Un libro sencillo y cercano que introduce la idea de usar auriculares para gestionar los sonidos agobiantes. Es ideal para presentar herramientas sensoriales. Para niños de 4 a 8 años.

“Escuchando Mi Cuerpo (Listening to My Body)” de Gabi Garcia. Anima a los niños a conectar con sus sensaciones físicas y emociones, fomentando la autoconciencia y la autorregulación. Para edades de 3 a 8 años.

“El Monstruo de Colores: una historia sobre las emociones (The Color Monster: A Story About Emotions)” de Anna Llenas. Esta serie utiliza colores para representar diferentes emociones, ayudando a los niños a identificar y hablar sobre sus sentimientos. Para niños de 2 a 4 años.

“Cuando Sophie se Enoja... Se Enoja muchísimo...(When Sophie Gets Angry—Really, Really Angry...)” de Molly Bang. Un clásico que ayuda a los niños a entender y expresar el enojo de manera saludable. Para niños de 2 a 5 años.

“Movimientos, Pisotones y Apretones Calman Mis Nervios (Wiggles, Stomps, and Squeezes Calm My Jitters Down)” de Lindsey Rowe Parker. Una historia bellamente ilustrada sobre un niño que afronta la sobrecarga sensorial y encuentra formas de autorregularse. Es inclusiva y positiva. Para niños de 4 a 6 años.

Configurar un Espacio Acogedor

Paso 3. Enseña A Los Niños Sobre El Espacio Acogedor

Una vez que su rincón acogedor esté preparado y equipado con recursos para la calma, es fundamental enseñar a los niños a usarlo eficazmente. Esto garantiza que este se emplee como herramienta de autorregulación —no como un lugar de castigo o vía de escape para eludir responsabilidades— y ayuda a que los niños desarrollen habilidades emocionales para toda la vida.

Introduzca el Espacio Durante Momentos Calmados

- Introduzca el espacio acogedor cuándo los niños estén calmados y atentos, no durante un momento de angustia.
- Haga una junta en grupo o tiempo de círculo para explicar para qué es el espacio y como este puede ayudar.

Explique el Propósito

- “Este es un espacio al que puedes ir cuando te sientas molesto, agobiado o sólo para tomar un descanso.”
- Refuerce el hecho de que es una elección, no un castigo.

Remodele el Proceso

- Represente situaciones mediante juegos de rol: «Me siento frustrado. Creo que voy a ir al Rincón Acogedor y a respirar profundamente».
- Demostrar cómo utilizar las herramientas que ha proporcionado: apretar una pelota antiestrés, mirar un libro o practicar la respiración profunda.



Configurar un Espacio Acogedor

Paso 3. Enseña A Los Niños Sobre El Espacio Acogedor

Ponga Expectativas Claras

- Cuándo ir: Cuando sientas emociones fuertes o necesites un momento de tranquilidad.
- Qué hacer: Use herramientas para calmarse, siéntese callado, o vea libros.
- Qué tanto tiempo me quedo: Use un temporizador visual o póngase de acuerdo en una hora o acuerde un plazo breve (Ej. 5-10 min.)

Cómo regresar: Cuándo esté listo, vuelva a integrarse al grupo calmadamente continúe con las actividades del aula.



P: ¿Para qué es el rincón tranquilo?

R: Es un espacio acogedor para descansar, pensar y sentirse calmado.

P: ¿Qué puedo hacer aquí?

R: Puedes leer un libro, abrazar un peluche, ver fotos o respirar profundamente.

P: ¿Puedo hablar en el rincón tranquilo?

R: Puedes hablarte a ti mismo en voz baja o mantenerte callado como un ratoncito.

P: ¿Cuánto tiempo me puedo quedar?

R: Puedes quedarte hasta que te sientas listo para reunirse con el grupo.

P: ¿Y qué si necesito ayuda?

R: Puedes levantar la mano o preguntar al maestro en voz baja.

P: ¿Puedo traer un juguete?

R: Puedes traer un juguete que no haga ruido o una actividad tranquila del estante.

P. ¿Puedo traer a un amigo?

R. El rincón acogedor es un espacio personal para calmarte y auto-regularte. Un amigo puede distraerte y distraerte de su propósito.

Configurar un Espacio Acogedor

Paso 3. Enseña A Los Niños Sobre El Espacio Acogedor

Use Apoyos Visuales

- Ponga una guía visual en el rincón acogedor mostrando los siguientes pasos:
 - a. "Me siento molesto."
 - b. "Yo voy al rincón acogedor."
 - c. "Uso una herramienta para calmarme."
 - d. "Me siento mejor."
 - e. "Regreso al grupo."



Configurar un Espacio Acogedor

ESTRATEGIAS CALMANTES

CUÁNDO ME SIENTO MOLESTO, YO ELIGO..



RESPIRAR
PROFUNDAMENTE



LEER UN LIBRO



ESCUCHAR
MÚSICA



BEBER ALGO



CUENTA HASTA
DIEZ



HAZ ALGO DE
YOGA



CALMATE Y
MEDITA



PIENSA COSAS
FELICES



ABRAZA UN
PELUCHE

Más Recursos



Recursos Sensoriales

Visite las siguientes tiendas Dollar Tree, Five Below, Target, y Walmart para más ideas.

Ejemplos de sillas

Cobijas, suaves, no pesadas:

Juguetes pop it

- [Juguetes poppers para edades de 1-3](#) - Amazon
- [Pelotas saltarinas \(popper balls\)](#) - Amazon

Pelotas squishy

- [Paquete de 6 pelotas squishy](#) - Amazon
- [Pelota antiestrés de globo \(Googly Puffer Ball Pelota de goma elástica y esponjosa \(Rubber Stretchy Spike Ball\)\)](#) - Amazon

Monkey Noodles

- [Paquete de 5 Fideos de Mono](#) - Amazon
- [Fideos de Mono Empresa \(Monkey Noodle\). Paquete de 3- Anillos Sensoriales con Púas \(Pack Spiky Sensory Rings - Fidget Bracelets & Tactile Fidget Toys for Kids & Adults\)](#) - Amazon

Calcomanías Sensoriales

- [16-Pack Textured Suction Toys](#) - Amazon

Tubos Extensibles

- [BUNMO Pop Tubes](#) - Amazon



951.220.6922

info@ieautism.org

ieautism.org

Your local Autism connection

YOUR LOGO

