

FEBRERO 2026

NÚMERO 94

ÁPEIRON

REVISTA DE DIFUSIÓN SOBRE AUTISMO

Lectura Fácil



ESPACIO DE CALMA
Un refugio para las personas

AÑO 7- 2026

TRELEW - CHUBUT

PUBLICACIÓN DE FUNDACIÓN ÁNGELES DE CRISTAL

Nota del editor

Les damos la bienvenida a un nuevo año de trabajo que seguro será de crecimiento y de aprendizaje para todos y cada uno de los profesionales que trabajan en la institución y también para las familias de niños y niñas que asisten a las terapias en Fundación Ángeles de Cristal.

Apostamos por seguir ofreciendo un mejor servicio y seguir trabajando por la mejora de la calidad de vida.

Este año, dentro de los objetivos que tenemos de seguir difundiendo información sobre autismo, queremos que también sea un contenido que no distinga barreras de acceso a la información de cualquier persona independientemente de su condición.

Se trata de generar canales para que la información sea accesible. Es nuestra contribución al derecho fundamental de acceso a la información, la inclusión social y el empoderamiento.



Material de difusión realizado por el Área de Prensa y Difusión a cargo de Analía García, con el asesoramiento del equipo técnico: de Fundación Ángeles de Cristal

Edición: Prensa y Difusión

FORMAS DE CONTACTO

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

infoangelesdecristal@gmail.com

ÁREA PRENSA Y DIFUSIÓN

prensaydifusionfac@gmail.com

ÁREA CAPACITACIÓN

apeirontrelew@gmail.com

Encontranos en:

REDES SOCIALES

Facebook: Ángeles de Cristal Autismo Trelew
Ápeiron

Instagram: angelestrelew

YouTube: Ángeles de Cristal Autismo Trelew

PÁGINA WEB: www.fundangelesdecristal.org

ESPACIOS SENSORIALES PARA PERSONAS CON AUTISMO: CÓMO CREAR ENTORNOS QUE CALMAN Y ACOMPAÑAN

Para muchas personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA), el mundo cotidiano puede resultar abrumador. Los sonidos del supermercado, las luces fluorescentes de una oficina o la textura de determinadas telas no son simples incomodidades: pueden desencadenar estados de sobrecarga sensorial que dificultan la comunicación, el aprendizaje y la vida diaria. Los espacios sensoriales nacieron precisamente para ofrecer una alternativa: entornos diseñados para que cada persona pueda regularse recuperar el equilibrio.

- Qué es un espacio o sala sensorial y para qué sirve

Un espacio o sala sensorial es una zona acondicionada específicamente para ofrecer experiencias sensoriales controladas: visuales, auditivas, táctiles, olfativas, etc. Su objetivo es crear un entorno seguro que facilite la autorregulación (la capacidad de gestionar las propias emociones y la conducta) y ayuda a reducir la sobrecarga sensorial.



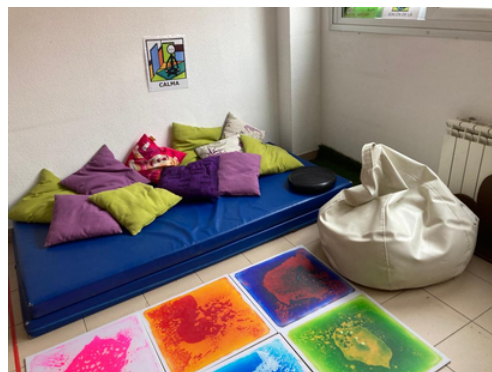
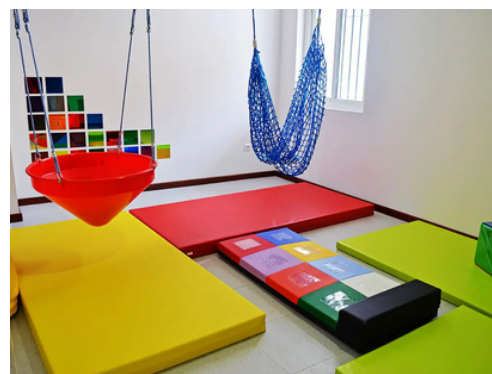
Los beneficios documentados de estos espacios son múltiples. Mejoran la regulación emocional al proporcionar herramientas concretas de calma y al reducir la interferencia de estímulos externos no deseados. Incluso, favorecen y crean condiciones más favorables para el aprendizaje, especialmente en niños y jóvenes que necesitan apoyos concretos en el ámbito educativo.

- Hipersensibilidad e hiposensibilidad: dos caras del mismo desafío

Para diseñar una sala o espacio sensorial es fundamental comprender que las personas con TEA no responden al entorno de la misma manera. Algunas presentan hipersensibilidad (respuesta exagerada a estímulos que para otros son neutros), lo que conduce a evitar el contacto físico, taparse los oídos ante sonidos moderados o reaccionar con angustia ante ciertos olores o texturas. Otras presentan hiposensibilidad (lo contrario) lo que genera una búsqueda activa de estimulación: movimientos repetitivos, atracción hacia sonidos intensos o superficies vibrantes. Esta variabilidad hace que la personalización sea un principio ineludible en el diseño de espacios sensoriales: lo que calma a una persona puede resultar intolerable para otra.

- Elementos esenciales de un espacio o sala sensorial

Una sala sensorial pensada para niños con TEA debería contar como mínimo, con una zona de movimiento con hamacas que estimulan el sentido del equilibrio y el movimiento ayudando a calmar el sistema nervioso, superficies blandas en suelo y paredes para garantizar la seguridad en momentos de crisis, una fuente de estimulación visual controlada, como un tubo de burbujas o una lámpara de fibra óptica, que invite a la contemplación sin saturar, objetos de manipulación (pelotas de texturas, masas sensoriales) accesibles y organizados visualmente. Iluminación regulable que permita bajar la intensidad lumínica cuando el niño lo necesite. Tan importante como lo que hay en la sala es lo que no hay: ruidos de fondo, estímulos imprevisibles o elementos que no puedan ser controlados por el propio niño. La autonomía dentro del espacio (poder elegir, poder detener, poder salir) es parte del diseño, no un detalle secundario.



- Espacios sensoriales en el hogar y en el entorno público

La creación de un espacio sensorial no requiere necesariamente una inversión económica elevada. En el hogar, basta con delimitar un rincón tranquilo con elementos como almohadones, mantas con peso, una pequeña luz de colores y objetos sensoriales adaptados a las preferencias de la persona. Lo importante es que ese espacio sea predecible, que siempre esté disponible y que la persona asocie su uso con la calma, no con el castigo o el aislamiento.

En el ámbito público, cada vez más espacios (museos, aeropuertos, centros comerciales, colegios) incorporan salas o habitaciones silenciosas equipadas con iluminación tenue, colores neutros y aislamiento acústico. Estas iniciativas, cuando se acompañan de formación del personal, transforman entornos que antes resultaban inaccesibles en lugares donde las personas con TEA pueden participar con menor estrés. La formación de quienes trabajan en esos espacios (para reconocer señales de sobrecarga, comunicarse de forma clara y responder sin juzgar) resulta una herramienta tan importante como los accesos a los lugares.

Los espacios sensoriales no son un lujo ni una concesión: son una respuesta concreta a necesidades reales y documentadas. Cuando están bien diseñados y personalizados, reducen el estrés, mejoran la calidad de vida. Diseñar el entorno pensando en quienes lo habitan es, en definitiva, una forma de inclusión que va más allá de las buenas intenciones.

ESPACIOS SENSORIALES PARA PERSONAS CON AUTISMO

A veces el mundo puede ser muy difícil para las personas con autismo.

Los ruidos fuertes, las luces brillantes o algunas texturas pueden molestar mucho.

Cuando hay demasiados estímulos, la persona puede sentirse muy mal.

Esto se llama sobrecarga sensorial.

Los espacios sensoriales ayudan a que la persona se calme y se sienta mejor.

- ¿Qué es un espacio sensorial?

Un espacio sensorial es una sala especial.

Está diseñada para que la persona pueda relajarse.

En esta sala, la persona puede elegir qué estímulos quiere.

Por ejemplo: luces suaves, música tranquila o almohadones blandos.

Ayuda a concentrarse mejor.

Ayuda a controlar las emociones.

Y ayuda a aprender más fácilmente.

- Hay dos tipos de sensibilidad

Algunas personas con autismo sienten todo con mucha intensidad.

Esto se llama hipersensibilidad.

Por ejemplo, un sonido normal les puede parecer muy fuerte.

O no soportan que les toquen.

Otras personas necesitan más estímulos de lo normal.

Esto se llama hiposensibilidad.

Por ejemplo, buscan movimiento o superficies que vibren.

Muchas personas tienen las dos cosas a la vez.

Por eso, cada espacio sensorial tiene que ser diferente para cada persona.

- ¿Qué hay en un espacio sensorial?

Columpios y hamacas: ayudan a calmarse con el movimiento suave.

Mantas con peso: dan una sensación agradable de presión en el cuerpo.

Tubos con burbujas: crean una luz suave y tranquila.



Puf: son cómodos y dan sensación de protección.

Objetos para manipular con las manos: ayudan a reducir la ansiedad.

También es importante que la sala tenga:

- Luz suave que se pueda regular.
- Colores tranquilos, como los tonos pastel.
- Superficies seguras y suaves.

- ¿Dónde se pueden crear?

Se pueden crear en casa.

No hace falta una sala entera.

Con un rincón tranquilo es suficiente.

Lo importante es que ese espacio sea siempre igual.

Y que la persona lo use cuando lo necesite.

También hay espacios sensoriales en lugares públicos.

Por ejemplo, en museos, aeropuertos o colegios.

Son salas tranquilas donde la persona puede descansar.

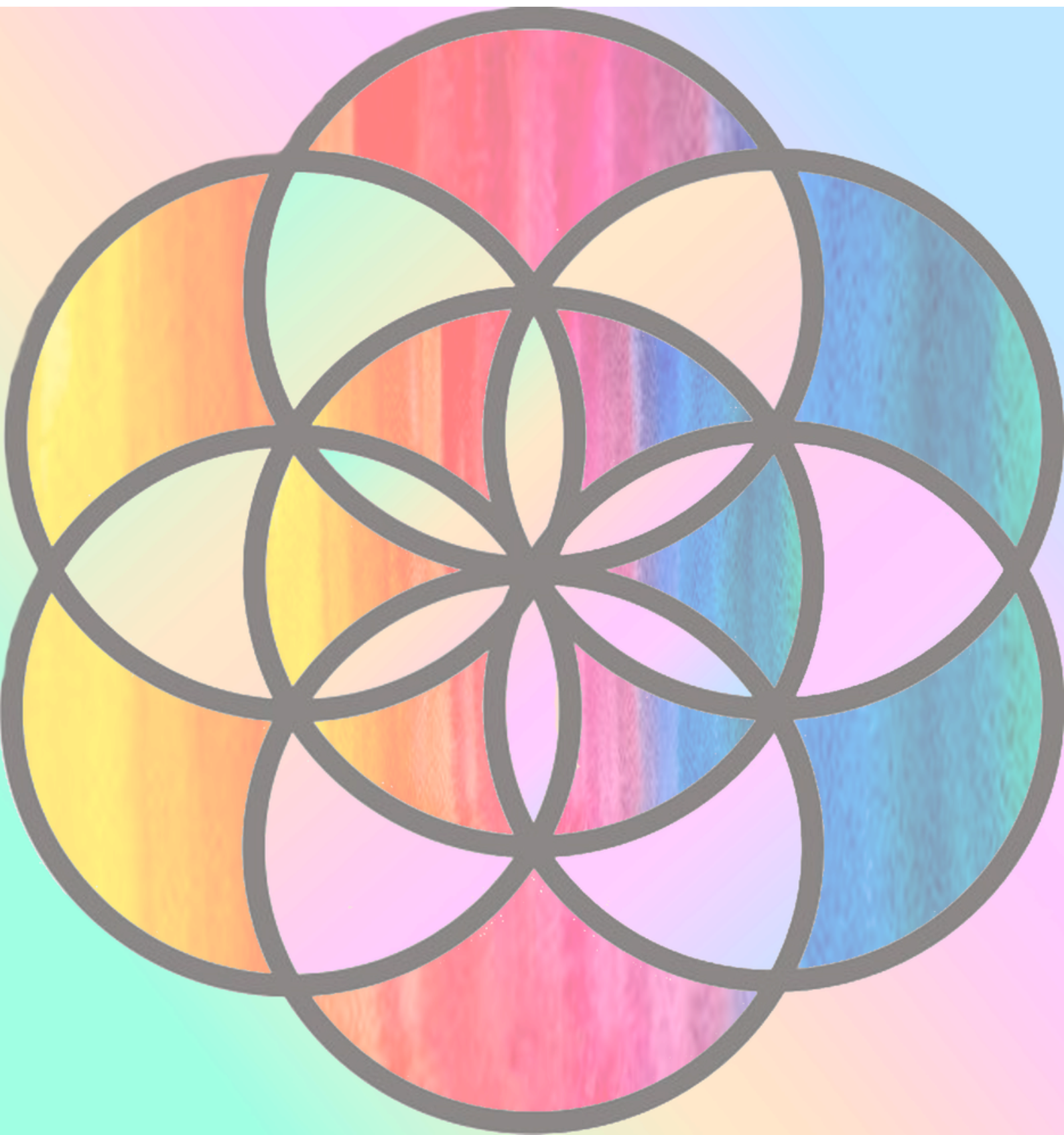
Es importante que el personal de esos lugares sepa cómo ayudar.

Los espacios sensoriales son muy importantes para las personas con autismo.

Ayudan a sentirse mejor y a participar en más actividades.

Cada persona es diferente.

Por eso, cada espacio tiene que adaptarse a sus necesidades.



**Fundación
Ángeles de Cristal**

Si me enseñas, yo puedo