

**MATERIALES QUE TE  
PUEDEN AYUDAR A  
REDUCIR LA  
SOBRECARGA SENSORIAL  
EN EL AUTISMO**



## **Auriculares con cancelación de ruido**

**El ruido es una de las principales causas de sobrecarga sensorial en personas con autismo. Los auriculares con cancelación de ruido son una excelente herramienta para bloquear sonidos ambientales como el tráfico, voces altas o música estridente. Estos dispositivos ayudan a crear un entorno más tranquilo y controlado, lo que facilita la concentración y reduce la ansiedad.**



# Juguetes o herramientas de estimulación táctil (Fidgets)

Los juguetes sensoriales, como spinners, cubos de Rubik o pelotas antiestrés, proporcionan una salida segura para liberar energía acumulada o estrés. Estas herramientas táctiles son ideales para mantener las manos ocupadas y fomentar la autorregulación.



## **Luces regulables o lámparas de colores suaves**

Las personas con autismo pueden ser sensibles a la intensidad y tonalidad de la luz. Las luces brillantes o fluorescentes pueden causar molestias visuales. Optar por lámparas de baja intensidad, luces regulables o dispositivos que cambien de color de forma gradual puede ayudar a crear un ambiente más relajante.



# Sillas o artículos de equilibrio

Mantenerse sentado durante largos períodos puede ser un desafío para algunos niños con TEA, especialmente si necesitan liberar energía de manera constante. Las sillas de equilibrio o cojines sensoriales permiten movimientos sutiles mientras están sentados, lo que favorece la concentración y la autorregulación sin interrumpir la actividad.



# Calendarios visuales

Para muchas personas con TEA, la previsibilidad y la estructura son clave para reducir la ansiedad. Los calendarios visuales con pictogramas permiten representar actividades diarias o semanales de manera clara y accesible. Estos calendarios ayudan a anticipar eventos, lo que contribuye a minimizar la sobrecarga sensorial causada por cambios inesperados o falta de rutina.



# Texturas táctiles

Las texturas táctiles son fundamentales para las personas con TEA que buscan explorar el mundo a través del sentido del tacto. Elementos como las masas modeladoras o las almohadas sensoriales son herramientas versátiles que pueden ser tanto relajantes como estimulantes.

