



COCEMFE



# Cómo crear un espacio de la calma

Autoría: Grupo de Consultoría Autista

# Índice

1. Presentación.....	3
1.1. Sobre los espacios de la calma. ....	3
1.2. Sobre el Grupo de Consultoría Autista del Proyecto Rumbo. ....	3
2. Cómo crear un espacio de la calma.....	4
2.1. Qué es .....	4
2.2. Para quién es .....	4
2.3. Dónde pueden ser necesarios.....	4
2.4. Características del espacio de la calma.....	5
2.4.1. Aspectos generales a tener en cuenta sobre el espacio: .....	5
2.4.2. Materiales que puede haber en el espacio: .....	5
2.4.3. Aforo del espacio de la calma .....	6
2.4.4. Tiempo de uso del espacio .....	6
2.4.5. Apoyos personales en el espacio .....	6
2.5. Normas de conducta dentro del espacio de la calma.....	7
2.6. Señalización del espacio .....	8
2.7. Evaluación del espacio de la calma.....	10
Ejemplo de cuestionario de satisfacción (formato papel):.....	11

# 1. Presentación

## 1.1. Sobre los espacios de la calma.

Los espacios de la calma son una herramienta para crear entornos que sean amigables con el autismo y garantizar la participación de las personas autistas/con autismo y sus familiares en todos los espacios sociales y comunitarios.

En muchas ocasiones, encontramos que los distintos espacios, tanto de uso público como privado, son entornos hostiles para las personas autistas y sus familias, ya que no tienen en cuenta sus características y necesidades. Entre otras cuestiones, por las condiciones ambientales y de estímulos sensoriales de los diferentes entornos, como pueden ser luces brillantes o fluorescentes, ruido, aglomeraciones, olores intensos, etcétera. Por ejemplo, un centro comercial, el transporte público, una feria o un festival.

Para respetar las necesidades sensoriales de las personas autistas, es importante tener disponibles espacios de calma que sean tranquilos y accesibles, para poder descansar o reducir la estimulación sensorial, tanto en espacios interiores como exteriores.

**Este material tiene el objetivo de dar indicaciones para poder crear un espacio de la calma que sirva a todas las personas, teniendo en cuenta especialmente las necesidades del colectivo autista.**

## 1.2. Sobre el Grupo de Consultoría Autista del Proyecto Rumbo.

Es un grupo formado por profesionales autistas de las diferentes federaciones donde se desarrolla el proyecto Rumbo (Federación Autismo Andalucía, Federación Autismo Castilla y León, Federació Catalana d'Autisme, Federación Autismo Galicia) y la propia Confederación Autismo España.

**El equipo consta de 5 personas autistas consultoras con distintos perfiles cognitivos y sensoriales, 1 persona mediadora autista y 1 asesora externa alista. De esta manera, se intenta representar la mayor diversidad de realidades posibles presentes en el espectro del autismo.**

El grupo tiene el objetivo de promover la participación directa de profesionales autistas en la influencia y desarrollo de políticas y servicios dirigidos al colectivo autista. Esta iniciativa busca empoderar a las personas autistas mediante una participación activa y significativa, y también asegurar que las políticas y servicios diseñados reflejen sus necesidades y preferencias reales.

## 2. Cómo crear un espacio de la calma

### 2.1. Qué es

Es una **sala tranquila** para que las personas (autistas y no autistas) puedan **relajarse** cuando estén nerviosas o necesiten un descanso.

Este tipo de espacios no están pensados como otras salas de descanso que tienen bebidas y otros elementos de carácter lúdico, sino para cuando una persona necesita un lugar donde calmarse.

No es un lugar para dormir.

### 2.2. Para quién es

Un espacio de la calma es **para cualquier persona que lo necesite**.

Se dará prioridad a personas con discapacidad.

Está diseñada de forma específica para ser **amigable con el autismo**.



### 2.3. Dónde pueden ser necesarios

Un espacio de la calma puede estar en cualquier lugar donde acostumbre a haber mucha gente, ruido, etc.

Algunos ejemplos de lugares donde sería beneficioso para las personas autistas tener un espacio de la calma:

- Festivales (musicales, temáticos, ...)
- Aeropuertos.
- Ferias, fiestas y eventos de un municipio.
- Centros comerciales (tiendas, restaurantes, cines, ...).
- Parques de atracciones (también en los parques acuáticos).
- Centros recreativos infantiles y para adultos (parque de bolas, toboganes, salting, casinos, boleras, billares, ...).
- Centros deportivos (pabellones municipales, piscina, gimnasio, ...).
- Estaciones de transporte público (metro, tren) y vagones silenciosos.

## 2.4. Características del espacio de la calma

Los espacios pueden tener algunas características variables según dónde se encuentren y las posibilidades que ofrezca el lugar.

### 2.4.1. Aspectos generales a tener en cuenta sobre el espacio:

- Iluminación neutra, preferiblemente con regulador que permita oscurecer el espacio.
- Espacio minimalista en el que los materiales estén ordenados para poder elegir sin que supongan ruido visual.
- Espacio en el que se eviten distractores (como pantallas, dispositivos o carteles llamativos).
- Máxima insonorización posible.
- Colores neutros y relajantes (azul, verde o beige).
- Mobiliario cómodo y ergonómico.

### 2.4.2. Materiales que puede haber en el espacio:

- Elementos para sentarse o tumbarse cómodamente: cojines, puf, sillones, alfombras, etc.
- Objetos sensoriales (pelotas antiestrés, gomas elásticas, etc.), preferiblemente que no generen sonido.
- Materiales visuales como torre de burbujas de colores o haz de luz led.
- Materiales táctiles agradables: algodón, lana, terciopelo o cuero.
- Masajeadores (para la cabeza, espalda)
- Elementos para el aislamiento acústico: cascos canceladores de sonido, tapones.

### 2.4.3. Aforo del espacio de la calma

La recomendación de aforo para este tipo de espacio sería de entre 1 y 7 personas que usen el espacio a la vez. Se podría añadir 1 persona dinamizadora del espacio.

### 2.4.4. Tiempo de uso del espacio

#### Duración

Respecto a la duración de tiempo que una persona puede estar dentro del espacio de la calma, este Grupo de Consultoría Autista recomienda que sean **20 minutos máximo, con flexibilidad** si una persona necesita más tiempo o la sala está prácticamente vacía. De esta manera se intenta evitar que se genere tiempo de espera para poder usar el espacio. Se deberá informar a todas las personas de estas normas

#### Horario

En cuanto al horario de uso del espacio, lo ideal sería que el espacio de la calma pudiera usarse durante todo el horario de apertura del lugar donde se encuentra.

Por ejemplo, si se trata de un espacio de la calma para un cine que se encuentra dentro de un centro comercial, el horario de uso ideal sería el horario en el que el centro comercial está abierto.

### 2.4.5. Apoyos personales en el espacio

Este Grupo de Consultoría Autista recomienda que en los espacios de la calma se cuente con la presencia de **1 o 2 personas dinamizadoras del espacio**. Sería aconsejable que esta persona tuviera formación en autismo y en primeros auxilios.

Las funciones de estas personas serían de apoyo y asesoramiento, en concreto:

- Explicar la finalidad del espacio y explicar las normas.
- Explicar qué materiales sensoriales hay (anticipar qué hay dentro del espacio).
- Dar apoyo a todas las personas cuando lo necesiten.
- Acompañar dentro del espacio (cumplimiento de las normas, evaluación el estado de las personas, etc.) y en la transición entre espacios (sobre todo al salir del espacio de la calma).
- Pasar encuesta de satisfacción (si se considera oportuno).

Un espacio con una persona dinamizadora como referente será más fácil de usar y más beneficioso para las personas. Sin embargo, cada lugar tiene posibilidades diferentes de adaptación.

Por ello, en un espacio sin esta figura, se puede plantear tener un “botón de ayuda”. Esto consistiría en un botón para solicitar ayuda en caso de que algún participante del espacio necesite apoyo externo por alguna cuestión emergente. Se entiende que al pulsar el botón sonará un timbre o hará una señal a la persona encargada de acudir al espacio de la calma. Esta persona será quién evaluará la situación, ofrecerá la ayuda o activará otros dispositivos de emergencia (sólo en los casos que sea necesario).

## 2.5. Normas de conducta dentro del espacio de la calma

Es importante que un espacio de la calma tenga unas normas de conducta para usar el espacio. Estas normas deben de ser claras y fáciles de entender para todas las personas.

Las siguientes normas son importantes:

- Mantener el silencio.
- Respetar a las demás personas.
- Pedir ayuda si se necesita.
- Quedarse un tiempo razonable.
- No comer ni beber (solo agua).
- Dejar el sitio limpio y ordenado.
- Se pueden usar los materiales de la sala o los propios de la persona.
- No fumar.
- Silenciar los dispositivos electrónicos.
- No hacer fotografías ni vídeos.
- No hablar por teléfono.

## 2.6. Señalización del espacio

Es importante **indicar que hay un espacio de la calma** en los distintos lugares donde esté y **señalar su ubicación** de manera que todas las personas puedan encontrarlo.

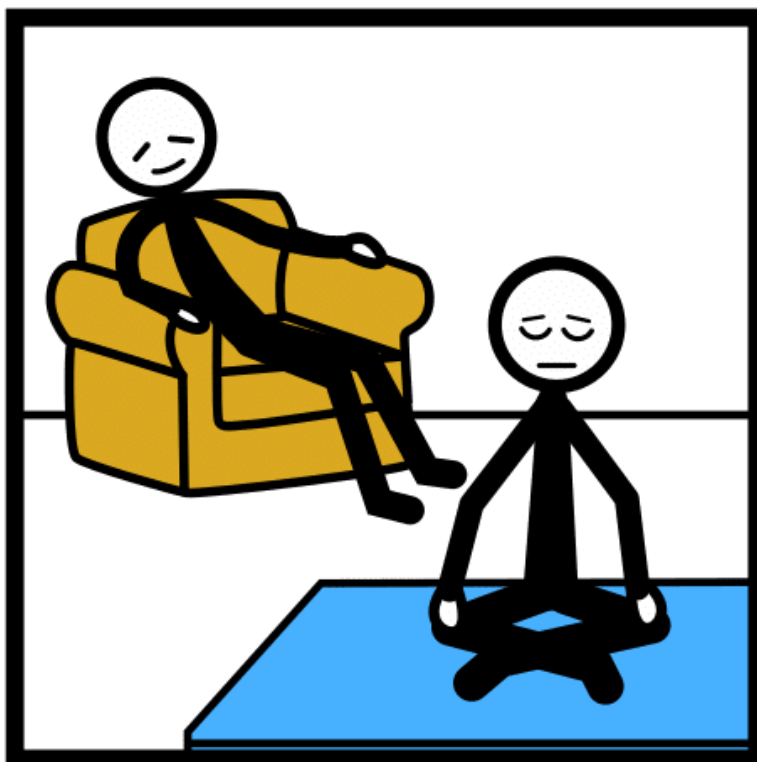
Estas indicaciones deberán estar en:

- La entrada o entradas.
- La página web.
- Folletos informativos (si hay).

El personal (organización, punto de información, seguridad) deberá estar informado, conocer su existencia y su ubicación.

Las **indicaciones deberán ser accesibles y claras** y es recomendable que cuenten con apoyos visuales para facilitar la comprensión de todas las personas.

Para señalarlo, se puede usar el siguiente pictograma, propuesto por este Grupo de Consultoría Autista para indicar “espacio de la calma”.



En el propio espacio de la calma, también será importante que haya indicaciones sobre:

- La finalidad del espacio de la calma.
- Las normas de uso del espacio de manera clara.
- Los horarios de uso.
- Cómo recurrir a ayuda (en caso de que no haya personal dinamizando el espacio).

Para estas indicaciones se pueden utilizar apoyos visuales y pictogramas que faciliten la comprensión, como, por ejemplo, el siguiente cartel propuesto por el Grupo de Consultoría Autista.

Ejemplo de cartel de un espacio de la calma:

# Espacio de Calma



## Qué es

Un lugar para calmarte si sientes emociones negativas y necesitas un descanso.

Puedes estar el tiempo que necesites, pero recomendamos menos de 20 minutos.

---

## Para quién es

Para cualquiera que lo necesite, con prioridad para personas con discapacidad.

Se ha diseñado de forma específica para ser amigable con el autismo.

Los niños deben ir acompañados por su familiar o tutor.



En caso de tener dudas o necesitar ayuda, habrá disponible un botón para llamar a la persona responsable del espacio.

## Normas de uso del espacio



1. Mantente en silencio
2. Respeta a los demás
3. Pide ayuda si lo necesitas
4. Quédate un tiempo razonable



5. No comas ni bebas (solo agua)
6. Deja el sitio limpio y ordenado
7. Puedes usar materiales de la sala o los tuyos propios



No fumar    Dispositivos en silencio    No tomar fotos    No llamar por teléfono    No comer



## 2.7. Evaluación del espacio de la calma

Finalmente, como cada espacio de la calma será diferente y estará en un lugar con sus propias características, es importante poder evaluar la satisfacción o estado de ánimo de las personas participantes al salir del espacio, para poder detectar problemáticas y plantear mejoras en cada espacio.

Algunas opciones para la evaluación sería usar botones con 4 opciones para valorar la experiencia a la salida del espacio (similar a sistemas que hay en los baños de algunos aeropuertos) o usar cuestionarios de satisfacción en formato online mediante QR o en formato papel. A continuación, se ofrece un ejemplo de encuesta breve de satisfacción (con una versión en lectura fácil) con su correspondiente hoja informativa. También tienes [la versión on-line](#).

Ejemplo de hoja informativa sobre el cuestionario:



### ¿Qué es una encuesta?

Es un documento con varias preguntas para que puedas dar tu opinión.

### ¿Para qué nos sirve la encuesta?

Nos sirve para ver qué cosas te han gustado y qué cosas se pueden mejorar.

En la encuesta te pedimos información de dos temas:

- Sobre ti.
- Sobre tu estancia.

### ¿Hace falta dar datos personales?

La encuesta es anónima.

Eso significa que no das tu nombre ni tu **contacto**.

Te preguntamos por tu edad, tu género y si tienes alguna discapacidad.

Puedes decirlo de forma voluntaria.

**Contacto:**  
Datos personales como teléfono o correo electrónico.

### ¿Es obligatoria?

No. Es una tarea opcional.

Nos ayudas mucho si la rellenas.

### ¿Cómo se rellena la encuesta?

Tu tutor debe rellena la encuesta contigo si eres menor de 14 años.

Puedes rellena la encuesta de dos formas:

- En papel: usa una hoja de encuesta.  
Las hojas de encuesta están en esta mesa.  
Las hojas de encuesta tienen una versión en Lectura Fácil.
- En digital: entra en el enlace [tinyurl.com/espaciodecalma](http://tinyurl.com/espaciodecalma)

Ejemplo de cuestionario de satisfacción (formato papel):

## ENCUESTA DEL ESPACIO DE CALMA



*Esperamos que hayas disfrutado de tu estancia.  
Nos ayudarás mucho si nos cuentas cómo te sientes.  
Puedes dar respuestas cortas o explicarte más.*

### Información opcional sobre ti

Tu género  Tu edad

¿Tienes algún tipo de discapacidad o diversidad funcional?

¿Has estado alguna vez en un rincón de la calma o similar?

### Preguntas sobre tu estancia

¿Te ha parecido cómodo el espacio?

¿Te ha ayudado a sentirte mejor?

¿Habría algo que cambiarías del espacio?

¿Te gustaría contarnos algo más?

## ENCUESTA DEL ESPACIO DE CALMA

Esperamos que estés bien.

Es muy útil contarnos cómo te sientes.

Las preguntas obligatorias tienen un asterisco (\*).

Puedes dar respuestas largas o cortas.



### Sobre ti

¿Cuál es tu género?

Chica  Chico  Otro:

¿Cuántos años tienes?

¿Tienes discapacidad?  Sí  No

¿Has estado antes en un espacio de calma?  Sí  No

### Sobre tu estancia

¿Te ha parecido cómodo el espacio?\*  Sí  Poco  No

¿Te ha ayudado a sentirte mejor?\*  Sí  Poco  No

¿Habría algo que cambiarías del espacio?\*  Sí  Poco  No

¿Quieres contarnos algo más?



Proyecto Rumbo



COCEMFE

IMPULSA IGUALDAD



daño cerebral ESTATAL

ASPACE  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Confederación

A  
E  
Confederación  
Autismo España