



Taller teórico-práctico en sala EESystem™

NAWÄL Kids & Family

Cuerpo en calma: respiración, regulación
e integración sensorial en niños y familias

Impartido por:
Guadalupe Ríos
Psicóloga · Terapeuta Ocupacional
Especialista en neurociencia, neuropsicología e
integración sensorial



Impartido por:

Guadalupe Ríos

Guadalupe Ríos López es terapeuta ocupacional y psicóloga, con Máster en Neurociencia Cognitiva y Neuropsicología y formación especializada en integración sensorial, atención temprana, neurodesarrollo, inclusión, bienestar emocional y mindfulness. Cuenta además con certificación CLASI en Ayres Sensory Integration. Su experiencia se centra en el acompañamiento de niños, adolescentes, familias y profesionales, abordando áreas como la autorregulación, la autonomía, la neurodiversidad, la educación emocional, el bienestar y la adaptación del entorno. Actualmente imparte charlas, talleres y programas formativos para colegios, fundaciones, empresas y equipos profesionales. También realiza sesiones individuales online orientadas al bienestar emocional, el autocuidado, la autorregulación y el crecimiento personal, desde un enfoque psicoeducativo, práctico y basado en la neurociencia.

Su trabajo combina sensibilidad, estructura y una mirada centrada en la persona, con el objetivo de favorecer procesos de comprensión, desarrollo y bienestar en la vida cotidiana.



Duración:

2 horas

Formato:

Taller teórico-práctico

Dirigido a:

Todas las familias con niños y niñas con dificultades de autorregulación emocional, corporal y sensorial.





Beneficios de realizar el taller en la sala EESystem™

El taller se realizará dentro de la sala EESystem™ de NAWÄL, un entorno diseñado para favorecer estados de calma, regulación del sistema nervioso y recuperación.

La tecnología EESystem™ combina luz, frecuencias y campos bioenergéticos para crear un entorno más coherente y estable, acompañando al organismo hacia un estado de mayor calma, equilibrio y bienestar.

Muchas familias observan que, cuando el sistema nervioso encuentra un entorno más seguro y regulado, resulta más fácil acceder a estados de atención, calma y conexión.

Beneficios del EESystem para niños:

- Estados de mayor calma y regulación
- Alivio de la ansiedad
- Mejora en la calidad del sueño
- Mayor claridad mental y enfoque
- Soporte al sistema inmunológico
- Reducción de la inflamación
- Bienestar emocional
- Mayor sensación de seguridad y contención



Este taller busca ofrecer a las familias un espacio cercano y práctico para comprender cómo el estado corporal, emocional y sensorial influye en la conducta, la atención y la capacidad de autorregulación de los niños y niñas. A través de explicaciones sencillas y ejercicios guiados, se trabajarán técnicas de respiración, estrategias corporales de autorregulación y recursos sensoriales para favorecer la calma, la atención y la participación en el día a día. Parte de estas estrategias se practicarán durante el taller y otras se explicarán para poder integrarlas posteriormente en el entorno familiar.



Objetivo general

Favorecer la autorregulación corporal, emocional y sensorial de los niños y niñas mediante herramientas prácticas de respiración, relajación e integración sensorial aplicables al día a día familiar.

Objetivos específicos

- Comprender cómo el cuerpo, la emoción, la conducta y el procesamiento sensorial influyen en la autorregulación de los niños y niñas.
- Aplicar herramientas prácticas en la vida diaria, favoreciendo la calma, la autonomía, la participación en rutinas y la mejora de la atención.
- Aprender y practicar técnicas de respiración, relajación y autorregulación sensorial.

Estructura del taller

✦ **Taller teórico-práctico · 2 horas / 4 bloques de 30 minutos**

TEMA 1: Respiración y autorregulación

Bloque 1: Comprender la autorregulación

Bloque 2: Respiración y técnicas de calma

TEMA 2: Integración sensorial en la vida diaria

Bloque 3: ¿Qué necesita mi cuerpo?

Bloque 4: Herramientas sensoriales para casa

Cada bloque combina:

Teoría → Práctica → Integración en casa

TEMA 1: Respiración y autorregulación



Objetivo:

Comprender cómo el cuerpo influye en la emoción, la conducta y la atención.

Trabajaremos:

Conciencia corporal, respiración y estrategias sencillas para favorecer la calma.

Práctica:

Ejercicios guiados de respiración y autorregulación.

TEMA 1: Respiración y autorregulación



Bloque 1: Comprender la autorregulación

- Entender qué puede haber detrás de una conducta: qué comunica y qué necesita el niño.
- Comprender cómo el cuerpo, la emoción y la atención están conectados.
- Identificar qué apoyos necesita el niño para volver a la calma.
- Reconocer el papel del adulto como figura de calma y correulación.

TEMA 1: Respiración y autorregulación



Bloque 2: Respiración y técnicas de calma

- Practicar estrategias para ayudar al cuerpo a volver a la calma.
- Usar la respiración para regular la emoción, la conducta y la atención.
- Aprender técnicas de calma para niños y adultos.
- Llevarse herramientas prácticas para casa para usar en momentos de desregulación.

TEMA 2: Integración sensorial aplicada a la vida diaria



Objetivo:

Comprender qué necesita el cuerpo del niño y del adulto para regularse mejor.

Trabajaremos:

Actividades y recursos de autorregulación sensorial para favorecer la calma, la atención y la participación diaria.

Práctica:

Plan de regulación sensorial para integrar en casa.

TEMA 2: Integración sensorial aplicada a la vida diaria



Bloque 3: ¿Qué necesita mi cuerpo?

- Comprender cómo los estímulos del entorno influyen en la calma, la atención y la conducta.
- Identificar qué nos activa, qué nos satura y qué nos ayuda a regularnos.
- Observar las necesidades sensoriales del niño y también del adulto.
- Entender que cada cuerpo necesita estrategias diferentes para volver al equilibrio.

TEMA 2: Integración sensorial aplicada a la vida diaria



Bloque 4: Herramientas sensoriales para casa

- Conocer actividades de autorregulación sensorial para integrar en la vida diaria.
- Identificar qué estrategias pueden ayudar en momentos de nervios, cansancio o sobrecarga.
- Crear un pequeño plan de regulación sensorial.
- Llevarse ideas prácticas para favorecer la calma, la atención y la participación en casa.

NAUJÄL

HEALING