

ESPACIO MYMBA

Sala de la Calma

Facultad de Veterinaria · Universidad de la República

Protocolo de uso

El Espacio Mymba es una sala destinada a favorecer la regulación sensorial y emocional de las personas que necesiten hacer una pausa en su jornada de estudio o trabajo.

Es una iniciativa que promueve la accesibilidad universal, el bienestar y el reconocimiento de las distintas necesidades de las personas que integran la comunidad universitaria.

El espacio está pensado especialmente para personas con neurodivergencias, aunque también puede ser utilizado por cualquier persona que necesite un entorno tranquilo para recuperar la calma ante una situación de ansiedad, sobrecarga sensorial o malestar emocional.

Mymba es un espacio para hacer una pausa, encontrar calma y retomar las actividades cuando te sientas preparado/a.

1. ¿Dónde está la sala?

El Espacio Mymba se encuentra en la **planta baja del edificio Aulario, en el sector de boxes de estudiantes** de la Facultad de Veterinaria (FVET) en la Universidad de la República (Udelar).

2. ¿Quiénes pueden utilizarla?

La sala está disponible para integrantes de la comunidad universitaria que necesiten un espacio de regulación.

Pueden utilizarla:

- Estudiantes de la Facultad de Veterinaria.
- Estudiantes de UTU.
- Funcionarios/as TAS y docentes
- Infancias y equipos del Centro Siempre y Salas recreativas
- Usuarios/as del Hospital Veterinario
- Personas ajenas a la institución que se encuentren desarrollando actividades en la misma.
- Funcionarios/as del PIM.

Las personas con neurodivergencias que utilicen el collar de girasoles como símbolo de una discapacidad o condición no visible tendrán prioridad de uso.

Asimismo, cualquier persona que esté atravesando una crisis de ansiedad, un ataque de pánico, una situación de sobrecarga sensorial o que simplemente necesite un entorno tranquilo, podrá solicitar el uso de la sala.

3. ¿Cómo obtengo la llave?

La llave se retira en **UGESA**, ubicada en la planta alta del Aulario. También se encuentra disponible en la oficina de Psicopedagogía y en Cabina de Vigilancia de Ruta 8.

Para llevar un registro del uso del espacio, se solicitarán algunos datos básicos. Si la persona no está en condiciones de proporcionarlos en ese momento, podrán registrarse posteriormente, una vez finalizado el uso de la sala.

La solicitud de estos datos no debe interferir con la necesidad inmediata de encontrar un espacio de calma.

En caso de que consideres importante compartir alguna información particular relacionada con tu estado de salud, bienestar o necesidades específicas, podrás comunicarlo al CIMASAM o al Servicio de Orientación Psicopedagógica con el fin de favorecer un acompañamiento adecuado y respetuoso de tus necesidades. Esta información será de carácter voluntario y tratada con la debida confidencialidad.

4. ¿Qué encontraré dentro de la sala?

El Espacio Mymba cuenta con diferentes recursos que pueden ayudarte a regularte y encontrar mayor bienestar:

- **Mobiliario confortable**, para descansar y adoptar una postura cómoda.
- **Elementos sensoriales**, disponibles para explorar y utilizar según tus necesidades.
- **Parlante con conexión Bluetooth**, para reproducir tu propia música.
- **Pendrive con música relajante**, creada por profesionales de la Escuela de Arte.
- **Iluminación regulable**, para adaptar la intensidad de la luz.
- **Luz individual**, para quienes prefieran una iluminación localizada.
- **Una planta**, que aporta un elemento natural al ambiente.
- **Reloj de arena**, 30 minutos de pausa
- **Almohada de peso**.

Cada persona puede utilizar los recursos que le resulten útiles. No es necesario usar los elementos ni seguir una rutina determinada.

Quienes utilicen el espacio podrán traer objetos personales que les generen calma, tranquilidad o seguridad, teniendo en cuenta que deberán retirarlos al finalizar su permanencia en la sala.

Las niñas y niños podrán traer sus propios objetos de calma, como peluches, juguetes u otros elementos que les brinden tranquilidad y bienestar. Al finalizar el uso de la sala, las personas adultas referentes, deberán acompañar a las niñas y los niños a retirarse del lugar y dejarlo en condiciones de uso.

5. ¿Cómo puedo utilizar la sala?

Para que el espacio sea confortable y seguro para todas las personas, te pedimos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Podés permanecer en la sala el tiempo que necesites, procurando hacer un uso consciente del espacio para que otras personas también puedan acceder a él.
- Se recomienda retirar el calzado al ingresar, para cuidar el piso de goma y mantenerlo en buenas condiciones.
- Podés regular la iluminación y utilizar los elementos sensoriales disponibles de acuerdo con tus preferencias.
- Si querés escuchar música, podés conectar tu dispositivo al parlante mediante Bluetooth o utilizar la música disponible en el pendrive.
- Puedes permanecer en silencio.
- **Por razones de seguridad, no cierres la puerta con llave desde el interior. Para anunciar que el espacio está ocupado, habrá señalética que indique la disponibilidad.**
- Cuidá el mobiliario, los materiales y los recursos disponibles para que otras personas puedan hacer uso y disfrutarlos en las mismas condiciones.

6. ¿Puedo ingresar acompañado/a?

Sí, podés utilizar la sala a solas (siempre que seas mayor de edad) o ingresar con una persona de confianza que te acompañe durante ese momento.

El o la acompañante será una persona a tu elección.

La decisión de estar acompañado/a o permanecer a solas depende de lo que te haga sentir más cómodo/a y seguro/a.

El uso de la sala por parte de niños y niñas deberá contar con el acompañamiento de una persona adulta responsable, que brinde contención, seguridad y apoyo emocional, respetando sus tiempos, necesidades y formas particulares de encontrar la calma. El acompañamiento deberá favorecer un ambiente tranquilo, evitando imponer actividades o exigir que alcancen un estado de calma de manera inmediata.

7. Qué no está permitido hacer en la sala

- No fumar o vapear. Ley **N° 18.256** prohíbe fumar en **espacios cerrados de uso público, lugares de trabajo y áreas de salud o educación** para garantizar un ambiente 100% libre de humo de tabaco.
- No encender velas.
- No comer.
- No dejar residuos.
- No regar la planta. Para ello habrá personal de la institución dedicadas a su cuidado.

8. ¿Qué hago al retirarme?

Antes de salir, te pedimos:

1. Dejar el mobiliario y los elementos utilizados en condiciones para que la siguiente persona, pueda hacer uso de estos.
2. Apagar las luces y los equipos que hayas encendido.
3. Cerrar la sala con llave.
4. Devolver la llave en UGESA, en la planta alta del Aulario. Si físicamente no encontrás a alguien en este espacio y te estás retirando, puedes dejar la llave en el buzón disponible en ventanilla.

Si salís y aún sientes que necesitas apoyo y/o contar con asesoramiento e información sobre redes de cuidados contacta a los espacios que pueden asesorarte:

CIMASAM:

<https://www.fvet.edu.uy/institucional/cimasam-centro-de-investigacion-monitoreo-y-asesoramiento-en-salud-mental/>

Servicio de Orientación Psicopedagógica:

<https://www.fvet.edu.uy/ensenanza/atencion-psicopedagogica/>

Si observás algún desperfecto o falta algún elemento, comunicalo al devolver la llave.

9. Un espacio que cuidamos entre todos y todas

El Espacio Mymba es un recurso compartido por la comunidad universitaria. Su cuidado permite que siga siendo un lugar accesible, confortable y seguro para quienes lo necesiten.

Te invitamos a hacer uso de este espacio con libertad y responsabilidad, respetando tus propias necesidades y las de las demás personas.

Esperamos que encuentres en Mymba un lugar donde puedas bajar el ritmo, recuperar la calma y continuar tu jornada cuando te sientas preparado/a.

No necesitás justificar por qué necesitás una pausa

Espacio Mymba · Sala de la calma
Facultad de Veterinaria · Universidad de la República



Facultad de Veterinaria
Universidad de la República
Uruguay



**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**



ESPACIO MYMBA

SALA DE LA CALMA

Facultad de Veterinaria – UdelaR



Ruta 8 Km.18



www.fvet.edu.uy



Teléfono: 1903