

RECURSO GRATUITO

KIT DE AUTORREGULACIÓN

ENTIENDO CÓMO ME SIENTO Y SÉ QUÉ HACER



QUÉ INCLUYE

- Guía breve para el adulto
- Termómetro de emociones con 5 niveles
- 12 tarjetas «¿QUÉ ME AYUDA?» para recortar (6 × 6 cm)
- Tarjetas «NECESITO UN DESCANSO» y «NECESITO AYUDA»
- Plan personal «Cuando me siento... / Puedo...»

EDICIÓN ADAPTADA · TEA

**ALAS**
EDICIONES ÁNGEL ROMERO

Para qué sirve

Este kit ayuda al alumno a **reconocer cómo se siente** y a **elegir qué hacer** antes de que el malestar crezca. Se puede usar en el aula y en casa, con las mismas tarjetas y las mismas palabras.

Cómo enseñarlo

- **Enséñalo cuando el alumno está tranquilo**, nunca en medio de una crisis. Practicad cada estrategia varias veces: respirar, contar, beber agua...
- **Hazlo tú primero**: «Ahora estoy en el 3, estoy nervioso. Voy a respirar despacio». Así el alumno ve cómo se usa.
- Usa siempre las **mismas palabras** que aparecen en las tarjetas. Frases cortas y literales.
- Pregunta varias veces al día: «¿En qué número estás?». Puede señalar el número, la cara o el color. No hace falta que hable.

Cómo usar cada parte

- **Termómetro**: plastifícalo y usa una pinza o una flecha con velcro para marcar el número.
- **Tarjetas «¿QUÉ ME AYUDA?»**: elegid juntos 3 o 4 que funcionen para este alumno. Llévalas en una anilla o pégalas en la mesa.
- **Tarjeta «NECESITO UN DESCANSO»**: el alumno la enseña y sale a un lugar acordado durante un tiempo fijo (por ejemplo, 5 minutos con un reloj de arena). Después vuelve a su tarea.
- **Plan personal**: rellenadlo juntos. Revisadlo cada pocas semanas y compartidlo con la familia y con todo el equipo docente.

Importante

- El rincón de la calma y el descanso **no son un castigo**. Son un lugar y un tiempo para calmarse.
- Respeta lo que le ayuda (cascos, movimiento, objetos para apretar), aunque sea diferente para cada alumno.
- Cuando use una estrategia, dile qué ha hecho bien: «Has enseñado la tarjeta. Muy bien».
- Si las crisis son frecuentes o intensas, coordínate con el equipo de orientación y con la familia.

¿CÓMO ME SIENTO? MIRO MI TERMÓMETRO.

5

**ESTOY MUY ENFADADO. NO PUEDO MÁS.****MI CUERPO:** No puedo pensar. Puedo gritar, llorar o tirar cosas.**QUÉ HAGO:** Voy al rincón de la calma con un adulto.

4

**ESTOY MUY NERVIOSO O ENFADADO.****MI CUERPO:** Aprieto los puños. Quiero gritar o salir.**QUÉ HAGO:** Enseño la tarjeta NECESITO UN DESCANSO.

3

**ESTOY NERVIOSO.****MI CUERPO:** Mi corazón va rápido. Hablo más alto.**QUÉ HAGO:** Uso una tarjeta ¿QUÉ ME AYUDA?

2

**ESTOY UN POCO INQUIETO.****MI CUERPO:** Me muevo mucho. Me cuesta estar sentado.**QUÉ HAGO:** Respiro despacio o bebo agua.

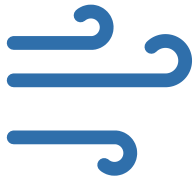
1

**ESTOY EN CALMA.****MI CUERPO:** Mi cuerpo está tranquilo.**QUÉ HAGO:** Sigo con mi tarea.

AHORA ESTOY EN EL NÚMERO:

 Recorta por la línea de puntos. Cada tarjeta mide 6 × 6 cm.

¿QUÉ ME AYUDA?



RESPIRO
DESPACIO

¿QUÉ ME AYUDA?

1 2 3

CUENTO HASTA 10

¿QUÉ ME AYUDA?



PIDO AYUDA

¿QUÉ ME AYUDA?



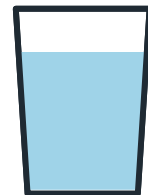
ME PONGO LOS
CASCOS

¿QUÉ ME AYUDA?



VOY AL RINCÓN DE
LA CALMA

¿QUÉ ME AYUDA?



BEBO AGUA

¿QUÉ ME AYUDA?



APRIETO LA
PELOTA

¿QUÉ ME AYUDA?



HAGO UNA LISTA

¿QUÉ ME AYUDA?



ABRAZO MI
PELUCHE

¿QUÉ ME AYUDA?



DIBUJO

¿QUÉ ME AYUDA?



ME ESTIRO

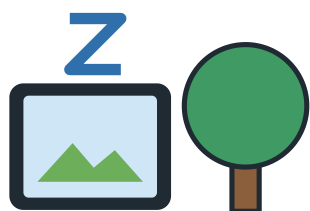
¿QUÉ ME AYUDA?



ESCUCHO MÚSICA
TRANQUILA

CUANDO NO PUEDO MÁS, ENSEÑO ESTA TARJETA.

✂ Tarjeta grande: para la mesa o la pared. Recorta por la línea de puntos.



NECESITO UN DESCANSO



MI DESCANSO DURA

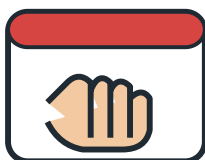
MINUTOS.

1. Enseño la tarjeta al adulto. No hace falta hablar.
2. Voy al lugar de descanso que hemos acordado.
3. Cuando suena el reloj, vuelvo a mi sitio y sigo con mi tarea.

✂ Tarjetas pequeñas (6 × 6 cm): para llevar en una anilla o en el estuche.



NECESITO UN
DESCANSO



NECESITO AYUDA



YA ESTOY EN
CALMA. VUELVO.

MI PLAN DE CALMA

Nombre: _____

CUANDO ME SIENTO...



Rodea la cara y escribe la emoción.

PUEDO...



dibujo o tarjeta



dibujo o tarjeta

CUANDO ME SIENTO...



Rodea la cara y escribe la emoción.

PUEDO...



dibujo o tarjeta



dibujo o tarjeta

CUANDO ME SIENTO...



Rodea la cara y escribe la emoción.

PUEDO...



dibujo o tarjeta



dibujo o tarjeta

LAS PERSONAS QUE ME AYUDAN







Lo hemos hecho juntos: _____ Fecha: _____ Revisar el: _____

