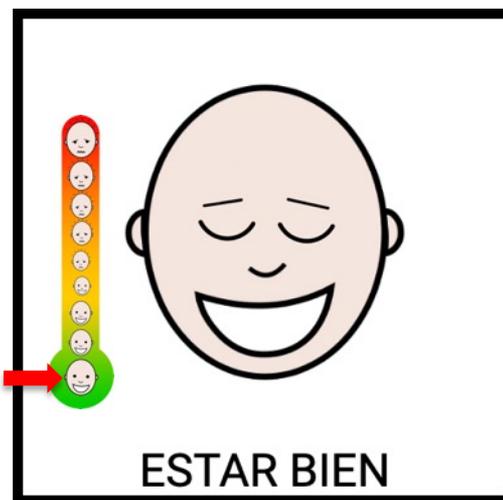
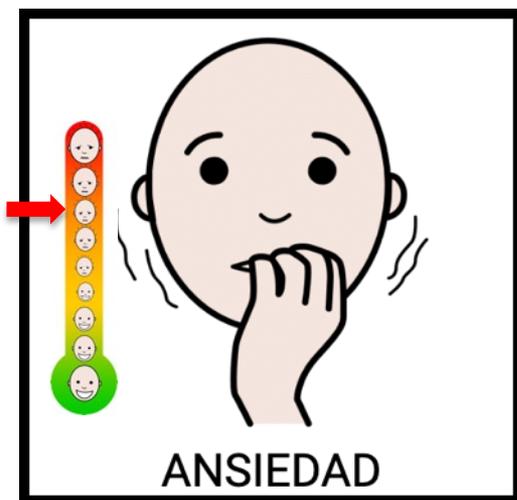


## PASOS PARA CALMARME

Apoyos visuales para ayudarnos a seguir unos pasos y calmar la ansiedad



## **ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA VUELTA A LA CALMA**

Las funciones ejecutivas suenan a cosa muy complicada, pero no es más que la capacidad para trazar un plan en nuestra mente orientado a conseguir un objetivo, e implementarlo teniendo en cuenta que, por el camino, tal vez tengamos que recalcular y cambiar alguna parte del plan. Es como una partida de ajedrez: sabemos que queremos ganar la partida y que para eso hay que darle jaque mate al contrincante, pero hasta que no vemos si mueve un peón, un alfil o un caballo, si ataca o defiende, no podemos diseñar una estrategia. Y es probable que, en la jugada siguiente, haya que recalcularla.

Para una persona con TEA este proceso puede ser complicado, y está bien que tengamos a mano una herramienta que les eche un cable a la hora de planificar una estrategia de regulación de sus emociones, una forma de calmarse si se ponen nerviosos.

Os doy unas cuantas opciones, pero lo importante es que tengáis una referencia de cómo hacer este material ajustándoos a las estrategias que sabéis que a vuestras hijas e hijos les funcionan.

¡Esperamos que os ayuden!

Imprime, plastifica, y recorta las estrategias de volver a la calma. Pega por detrás el otro trozo de velcro.

PONER UN TEMPORIZADOR



ESCUCHAR UN METRÓNOMO



RESPIRAR HONDO



MASAJE FUERTE



HACER POMPAS



JUGAR CON EL MÓVIL



ANDAR



APRETAR UN FIDGET



BUSCAR UN PENSAMIENTO POSITIVO



COSQUILLAS



BALANCEARME EN LA PELOTA



HABLAR DE LO QUE HA PASADO



ESCUCHAR MÚSICA



BEBER AGUA



CONTAR HASTA 10



JUGAR CON PLASTILINA



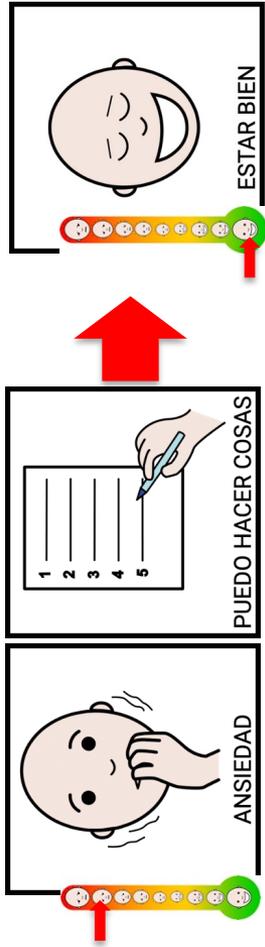
PINTAR CON COLORES



Imprime esta plantilla y coloca aquí las estrategias que te funcionen. Pega por detrás el otro trozo de velcro.

MEDITAR 	USAR UNA CAJA DE MÚSICA 

Imprime, plastifica, y recorta el material. Pega un trozo de velcro sobre los rectángulos azules.



SI TENGO ANSIEDAD, PUEDO HACER ESTOS PASOS PARA ESTAR BIEN

PASOS PARA CALMARME

--	--	--	--	--	--

En **ventEA** hemos puesto en el centro de nuestra agenda el acceso al ocio para personas en el espectro autista y para sus familias: poder disfrutar del tiempo libre en compañía es necesario para el bienestar emocional, para el desarrollo de la autonomía y para la calidad de vida. Queremos construir una red de establecimientos de ocio dotados de herramientas de apoyo para que podáis disfrutar de ellos con total comodidad. Para que esta red se nutra y crezca, necesitamos vuestro apoyo económico. Cualquier donación, por pequeña que sea, suma.

ESCANEA ESTE CÓDIGO PARA PONER TU GRANITO DE ARENA



 Asociación VENTEA

 venteadisfrutar

 venteadisfrutar

 venteadisfrutar

 [info@ventea.es](mailto:info@ventea.es)

 682 672 406

[www.ventea.es](http://www.ventea.es)

