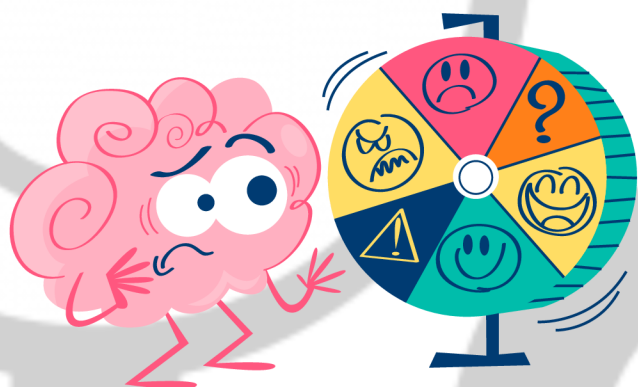


LAS EMOCIONES



MATERIAL
TEACH



**Expreso
mis sentimientos
Canalización y Resolución**

CREADO POR:

Montserrat Navarro Gusiñé

@diverteacor



ARASAAC
CENTRO ARAGONÉS
para la Comunicación
Aumentativa y Alternativa



LAS EMOCIONES – Expreso mis sentimientos

¿Qué son las emociones?

Las emociones son sensaciones que sentimos en nuestro cuerpo y mente. Nos ayudan a reaccionar ante lo que pasa a nuestro alrededor.

Algunas emociones que todos sentimos son:

- 😊 **Alegría:** cuando algo nos gusta o nos hace felices.
- 😞 **Tristeza:** cuando algo nos pone mal o perdemos algo.
- 😡 **Enojo:** cuando algo nos molesta o no sale como queremos.
- 😱 **Miedo:** cuando sentimos que algo puede hacernos daño.
- 😲 **Sorpresa:** cuando pasa algo que no esperábamos.
- 😍 **Amor o cariño:** cuando sentimos afecto por alguien.

¿Por qué es importante expresar lo que sentimos?

Nos ayuda a sentirnos mejor.

Los demás pueden ayudarnos si saben cómo nos sentimos.

Nos permite tener mejores relaciones con amigos y familia.

¿Cómo puedo expresar mis sentimientos?

✅ Con palabras

Ejemplo:

- “Estoy triste porque perdí mi juguete.”
- “Me siento feliz porque jugué con mis amigos.”

✅ Con el cuerpo

A veces no usamos palabras, pero nuestro cuerpo muestra cómo estamos:

- Saltar de alegría 🏃
- Llorar si estamos tristes 😞
- Cruzar los brazos si estamos enojados 😡

✅ Con dibujos o colores

Puedes dibujar cómo te sientes o usar colores para mostrar tus emociones.

🟡 Amarillo = Alegría

🟢 Azul = Tristeza

🔴 Rojo = Enojo

🟢 Verde = Calma

Actividades para practicar

- 🟢 Juego del espejo: uno hace una cara con una emoción y el otro la imita.
- 🟢 Rueda de emociones: gira una ruleta con emociones y cuenta una situación en la que sentiste eso.
- 🟡 Tarjetas de emociones: muestra una tarjeta con una emoción y nómbrala. Luego, di “¿Cuándo te sentiste así?”

Uso del Panel de las Emociones con Pictogramas y Tarjetas Visuales

El panel de las emociones es una herramienta visual diseñada para ayudar a niños, especialmente aquellos con trastornos del neurodesarrollo (como el TEA), a identificar, expresar y autorregular sus emociones de manera funcional y comprensible.

Este recurso integra diversos apoyos visuales como pictogramas, tarjetas de conducta, ruletas de emociones, y sistemas de comunicación aumentativa y alternativa (CAA).

Componentes del panel

Pictogramas de emociones:

Estos pictogramas representan emociones básicas como tranquilo, enojado, contento y triste. El uso de imágenes claras y reconocibles permite que el niño identifique cómo se siente y relacione el estado emocional con su propio cuerpo y experiencia.

Ruleta de emociones:

La ruleta emocional es una herramienta interactiva que permite al niño señalar o girar hacia la emoción que está experimentando. Esto fomenta la autoexploración emocional y puede ser el primer paso para iniciar una conversación o intervención.

Tarjetas de conducta y necesidades:

Incluye tarjetas como "AYUDA", "GRACIAS", "TRANQUILIZARME", "POR FAVOR", "NO ME GUSTA", "NO QUIERO", entre otras. Estas tarjetas facilitan la comunicación funcional, reducen conductas desafiantes y permiten expresar deseos o rechazos de manera clara.

Panel temático (como el de "ALGO ME DUELE"):

Estas secciones específicas ayudan al niño a identificar dolencias físicas que pueden estar interfiriendo con su comportamiento o estado emocional. Expresar malestar físico puede prevenir crisis derivadas de la incomodidad no verbalizada.

Sistema de velcro:

Los pictogramas y tarjetas están colocados con velcro para que el niño pueda quitarlas y ponerlas según su necesidad, facilitando una participación activa.

Cómo utilizar y trabajar el panel

Rutina diaria:

Al inicio de la jornada o de una actividad, se puede invitar al niño a indicar cómo se siente usando la ruleta o las tarjetas. Esto permite al docente o terapeuta tener una referencia emocional del alumno desde el comienzo.

Identificación emocional guiada:

Ante conductas disruptivas o momentos de frustración, se puede guiar al niño a observar el panel y elegir la emoción que siente, promoviendo la conciencia emocional.

Elección de estrategias de regulación:

Una vez identificada la emoción, se puede utilizar el mismo panel para ofrecer opciones de regulación: por ejemplo, si se siente "enojado", se puede elegir la tarjeta "tranquilizarme" o "quiero estar solo", guiando hacia una solución positiva.

Uso comunicativo y preventivo:

Se promueve el uso constante de las tarjetas para expresar necesidades, evitando así conductas inadecuadas por falta de lenguaje verbal. También es útil en momentos de cambio de rutina o transición. (Se pueden hacer muchas tarjetas según las necesidades)

Refuerzo positivo:

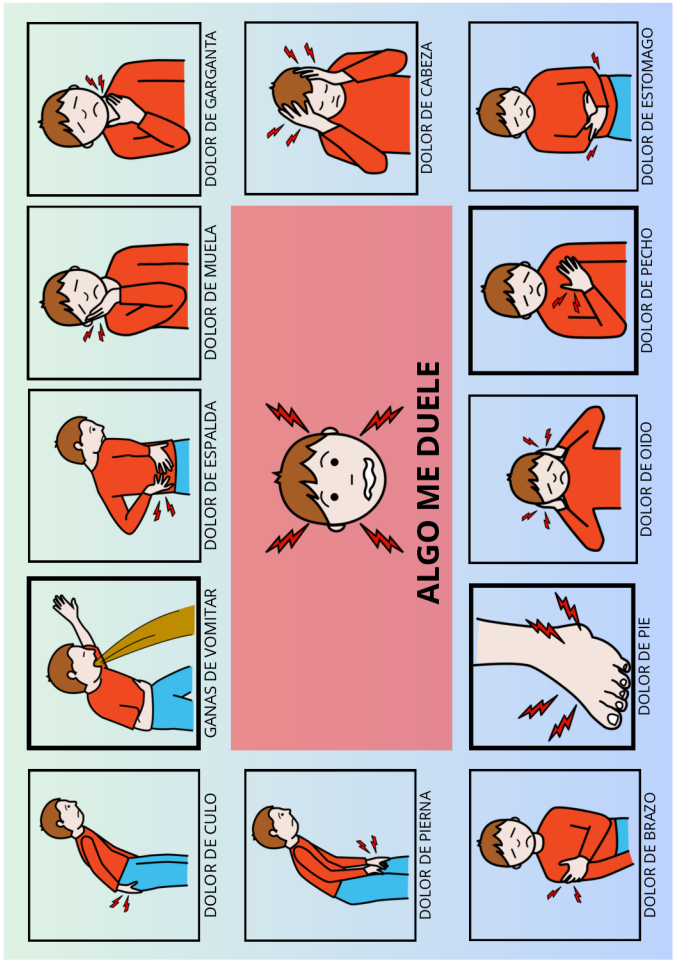
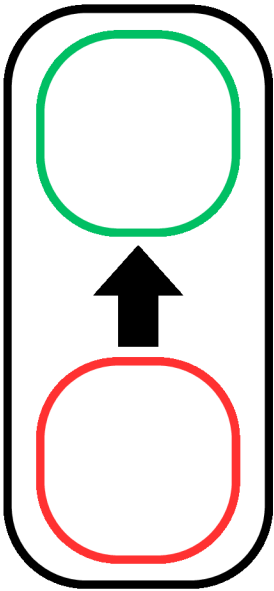
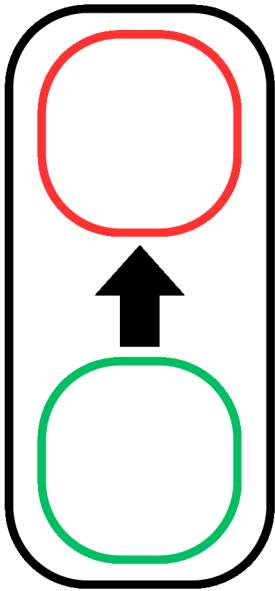
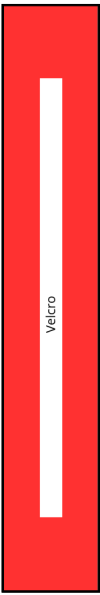
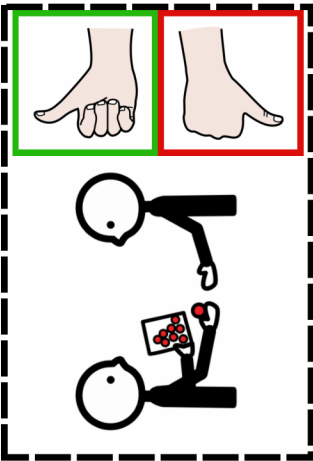
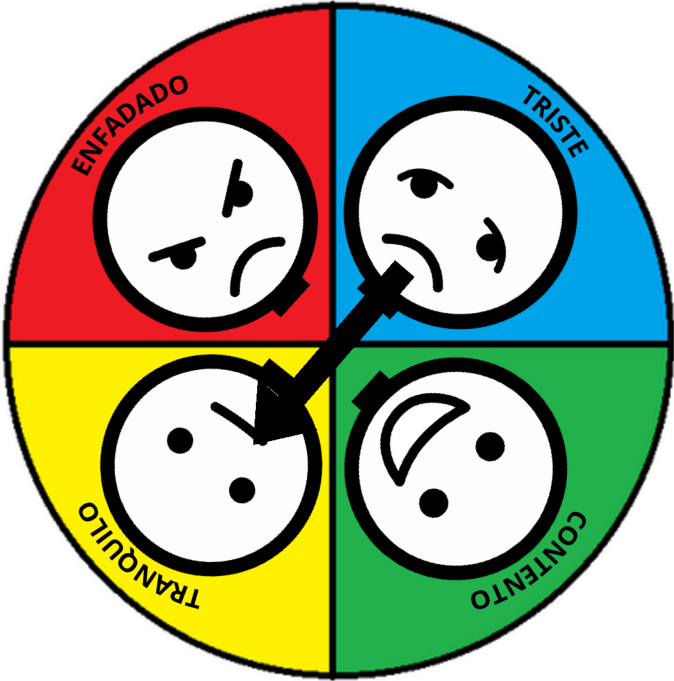
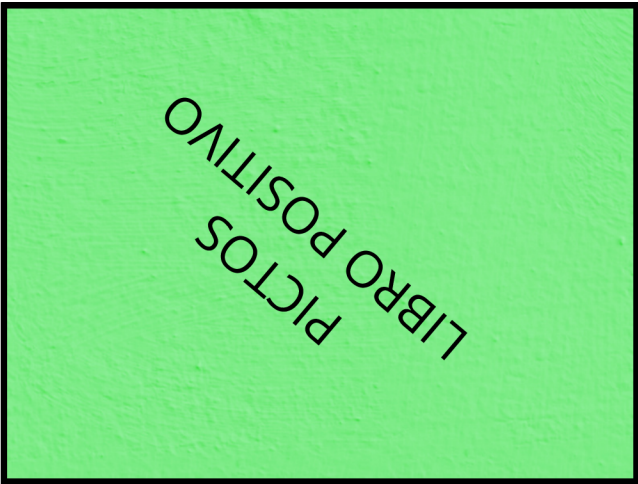
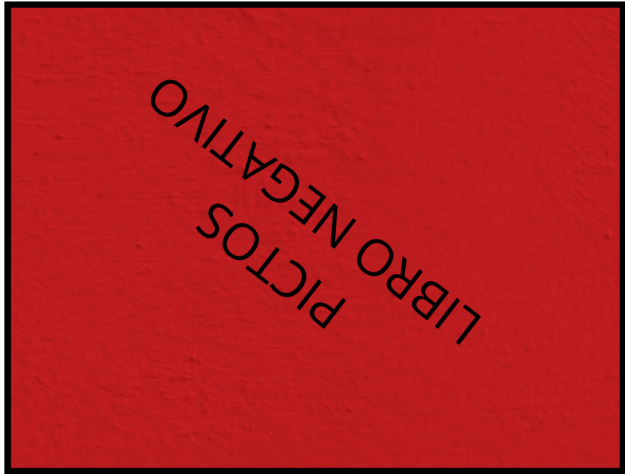
Se debe reforzar cada uso correcto del panel, felicitando o premiando al niño por expresar adecuadamente cómo se siente o lo que necesita.

Beneficios del panel de emociones:

- Fomenta la autonomía y autorregulación emocional.
- Mejora la comunicación funcional en niños con dificultades del lenguaje.
- Disminuye conductas disruptivas al ofrecer medios alternativos para expresarse.
- Promueve la empatía y comprensión por parte de los adultos y compañeros.



DISTRIBUCIÓN Y COLOCACIÓN DEL MATERIAL

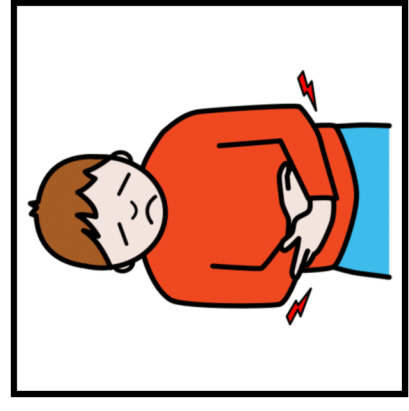




DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE CABEZA



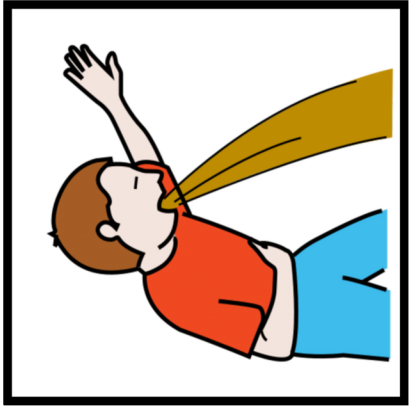
DOLOR DE ESTÓMAGO



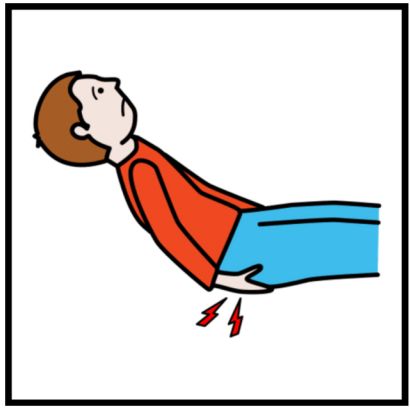
DOLOR DE MUELA



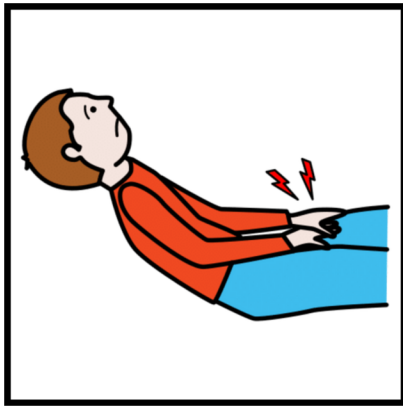
DOLOR DE ESPALDA



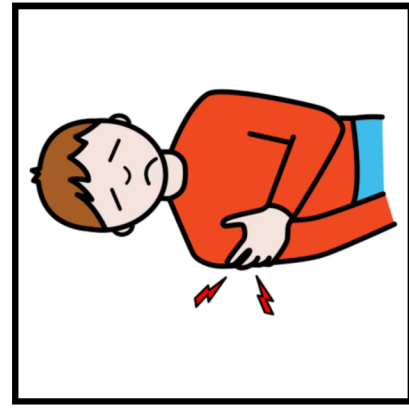
GANAS DE VOMITAR



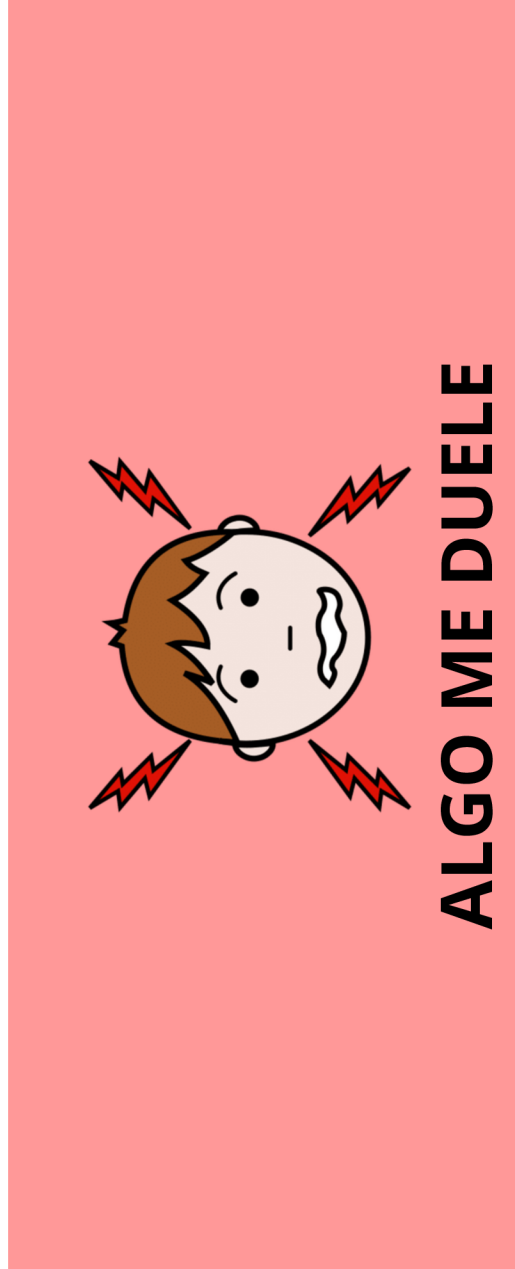
DOLOR DE CULO



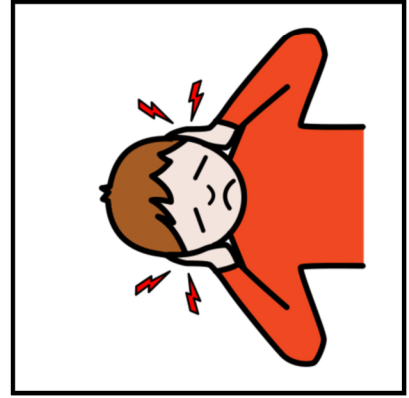
DOLOR DE PIERNA



DOLOR DE BRAZO



ALGO ME DUELE

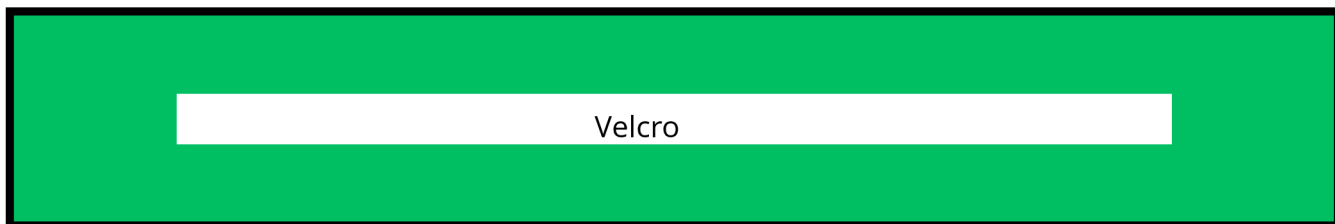
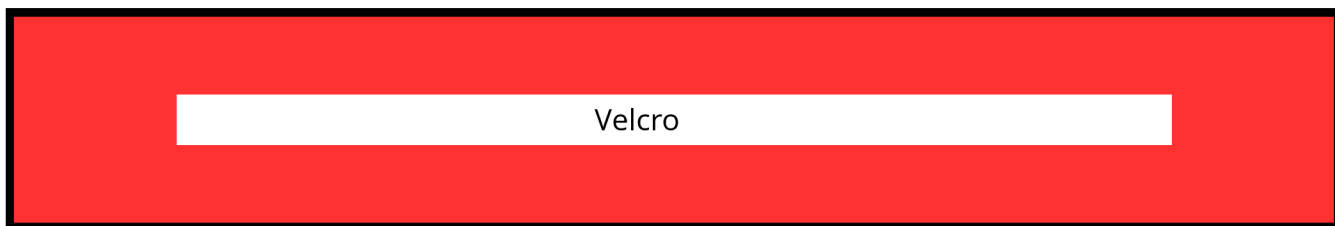


DOLOR DE OÍDO



DOLOR DE PIE

TIRAS DE COMUNICACIÓN



LIBRO PICTOS NEGATIVOS



LIBRO PICTOS POSITIVOS

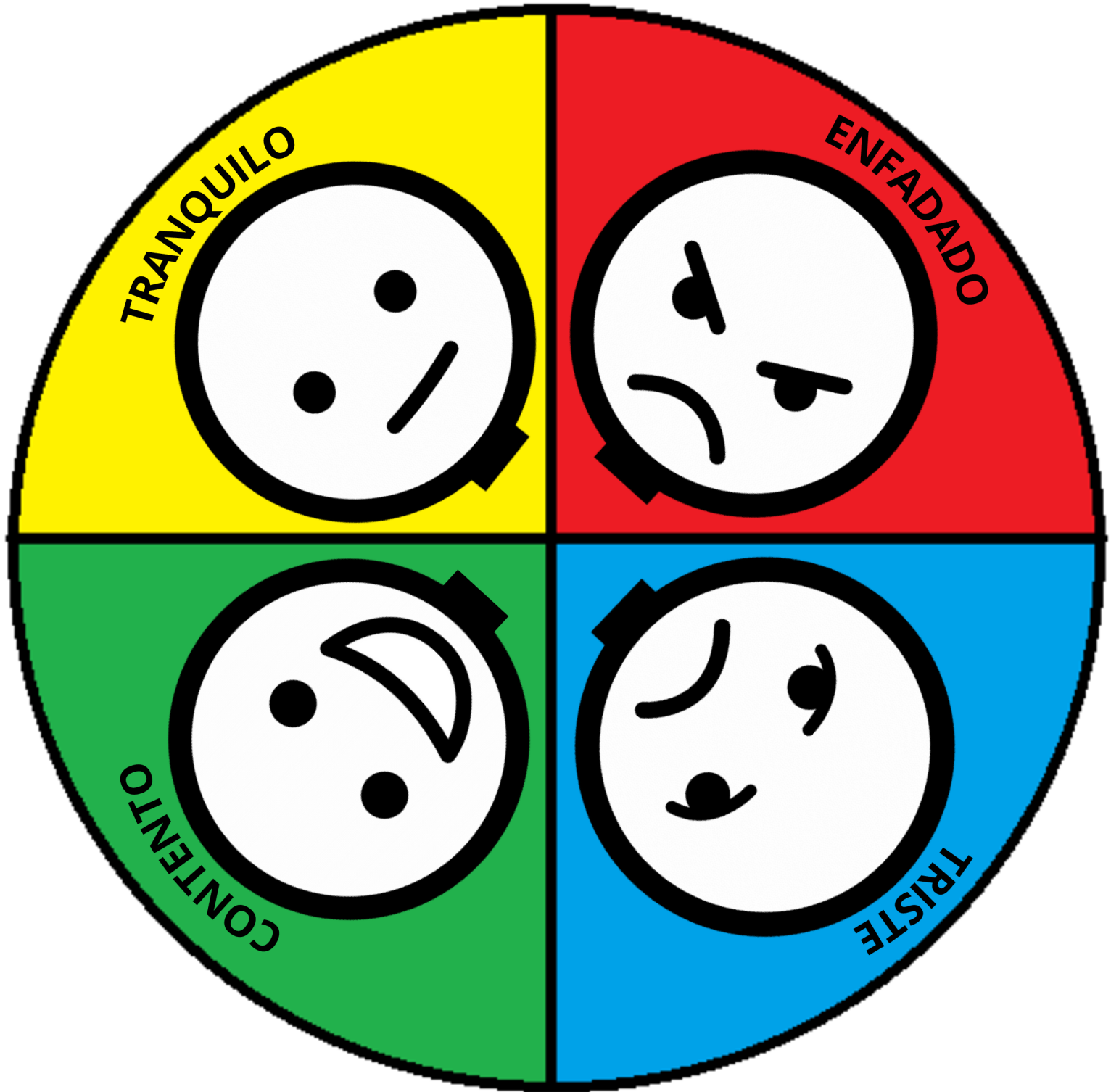
Velcro

Velcro

Velcro

Velcro

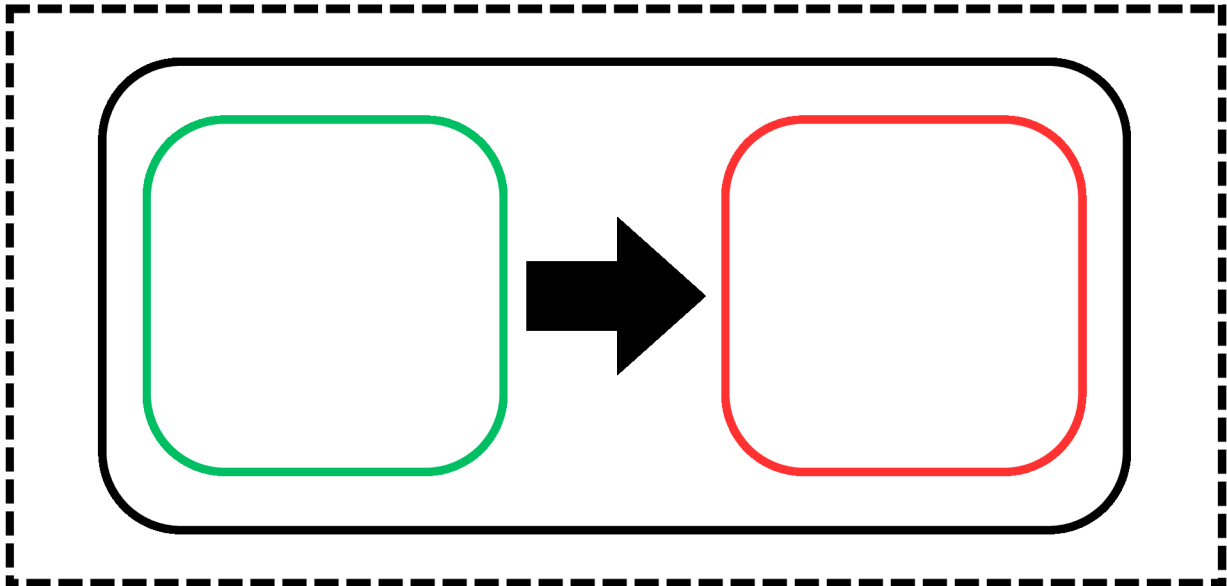
RULETA DE LAS EMOCIONES



REGLACIÓN DE EMOCIONES

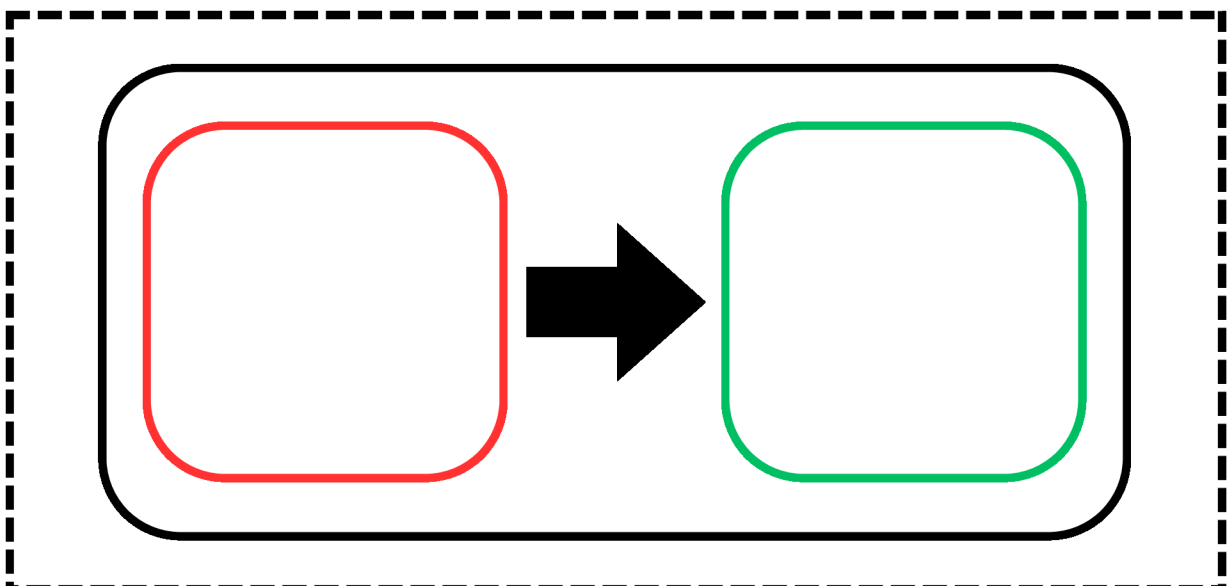
Cuando pasamos de un estado positivo a un estado negativo
Utilizamos el panel DE ALGO ME DUELE o los LIBROS DE PICTOS
Canalizamos el estado positivo a negativo.

CANALIZACIÓN

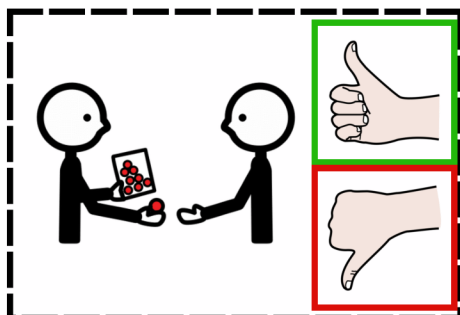
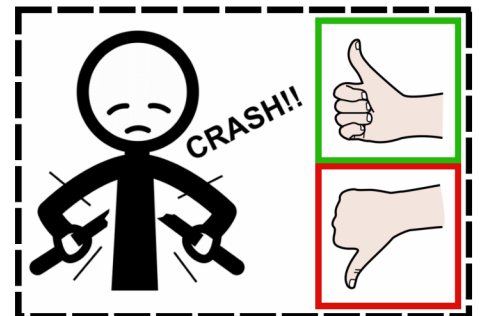
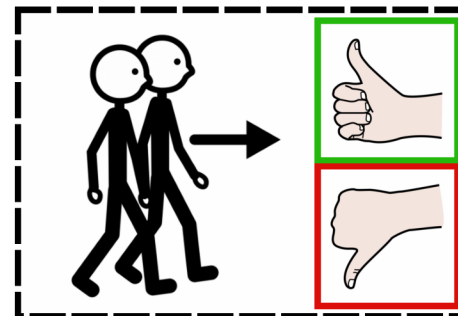
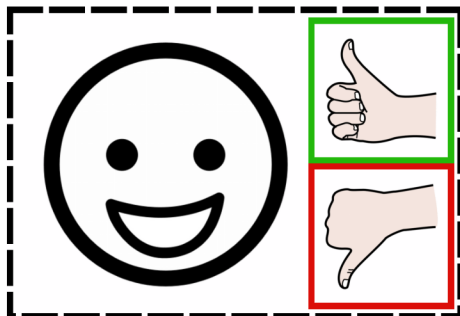
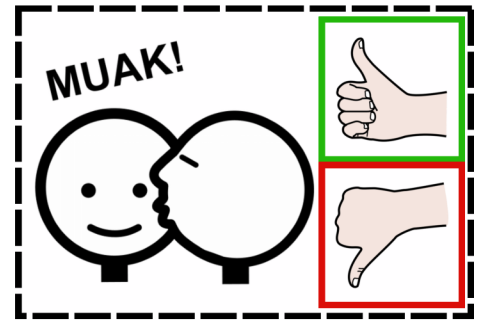
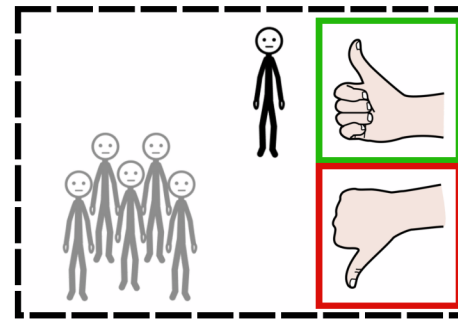
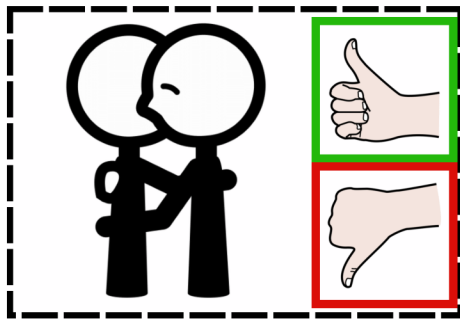
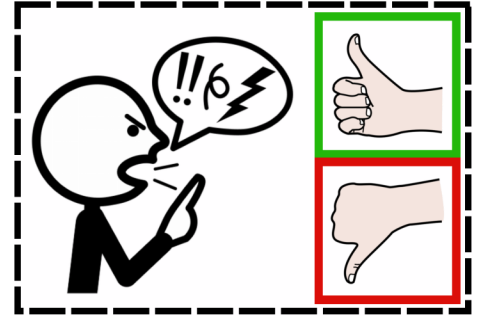
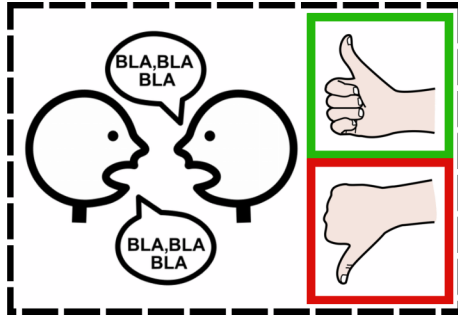
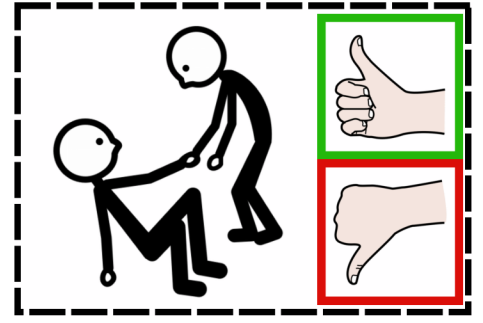
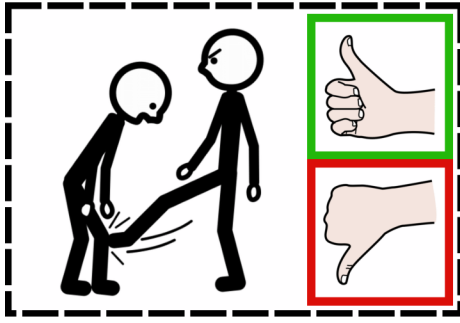
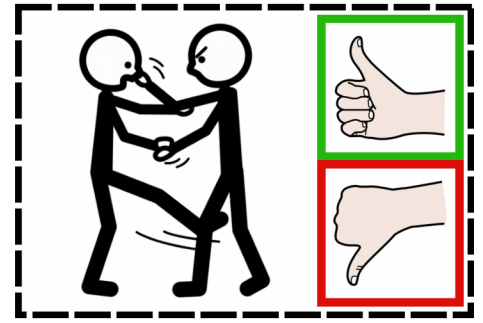
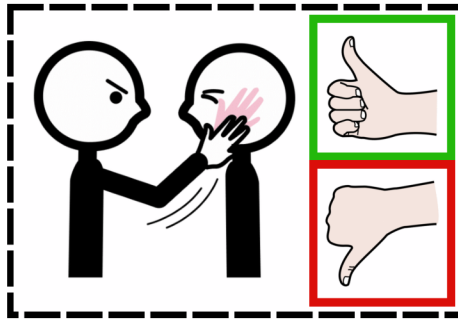
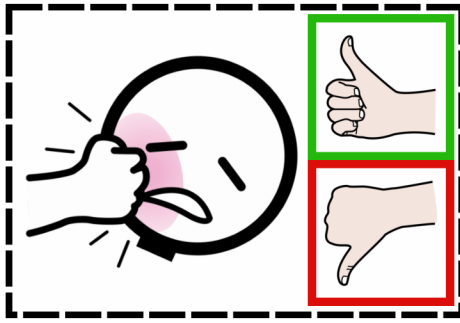


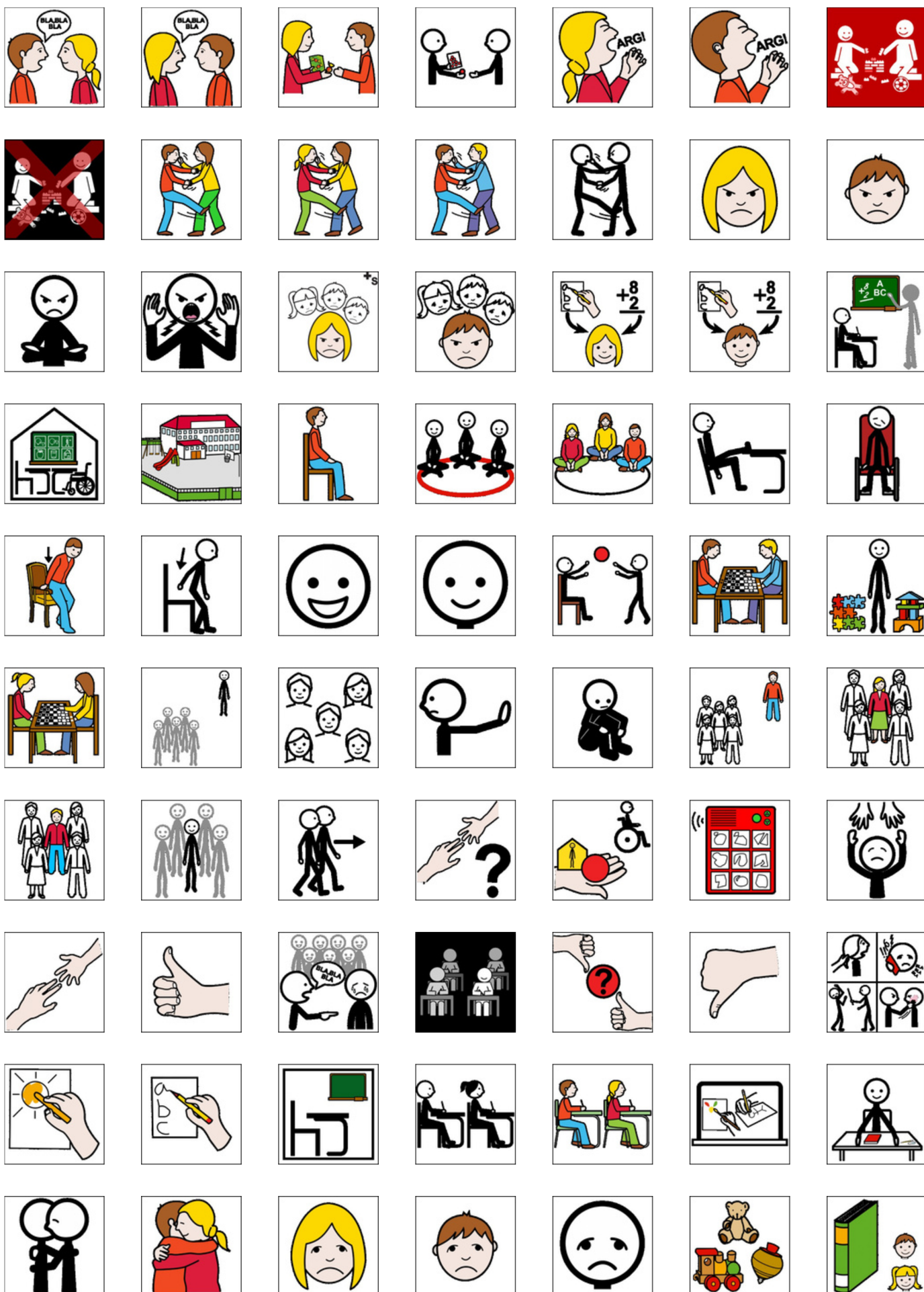
Cuando pasamos de un estado negativo a un estado positivo
Canalizado el estado resolvemos e invertimos la emoción.
Utilizamos las tiras de comunicación.

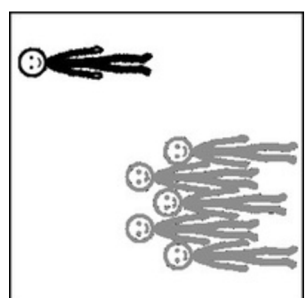
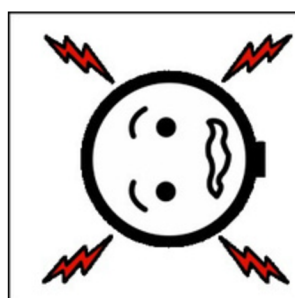
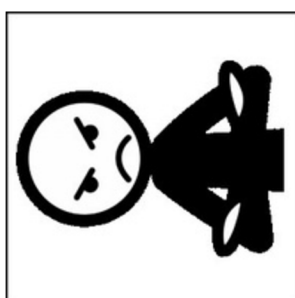
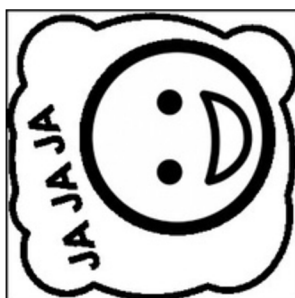
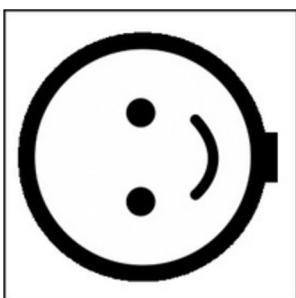
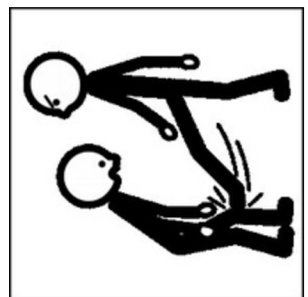
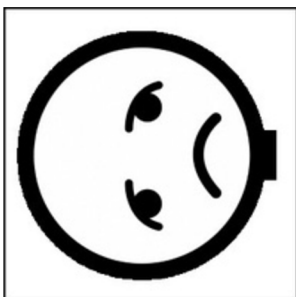
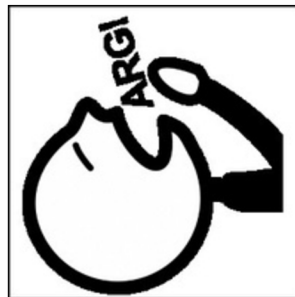
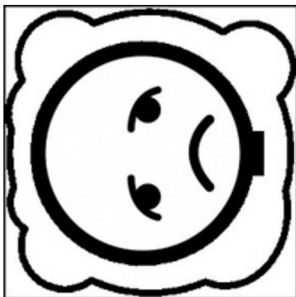
RESOLUCIÓN



TARJETAS CONDUCTAS







LLAVERO TARJETAS NECESIDADES

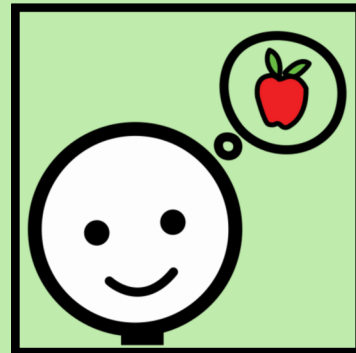
QUIERO
TRANQUILIZARME



QUIERO
IR AL BAÑO



TENGO
HAMBRE



QUIERO
DORMIR
(DESCANSAR)



LLAVERO TARJETAS NECESIDADES

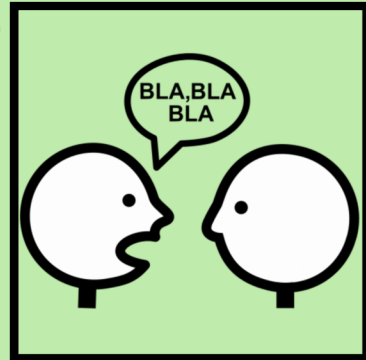
QUIERO
ESTAR SOLO/SOLA



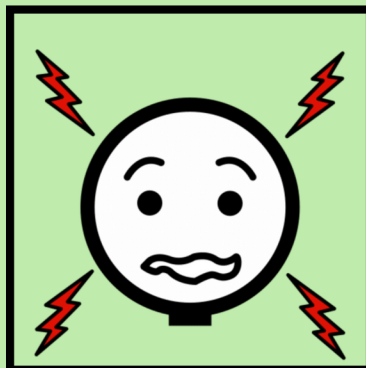
QUIERO
JUGAR



QUIERO
HABLAR

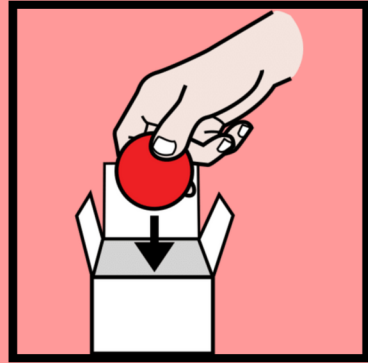


ME DUELE...
(SEÑALAMOS
PANEL)

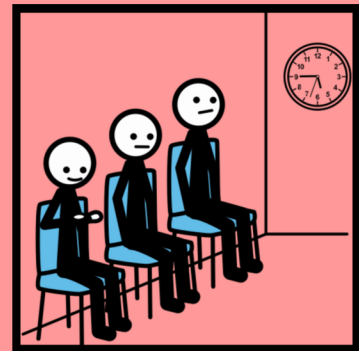


LLAVERO TARJETAS CONDUCTAS

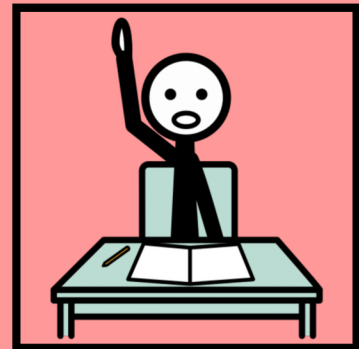
TENEMOS
QUE RECOGER



TIENES
QUE ESPERAR



TIENES
QUE LEVANTAR
LA MANO



NO
GRITAMOS

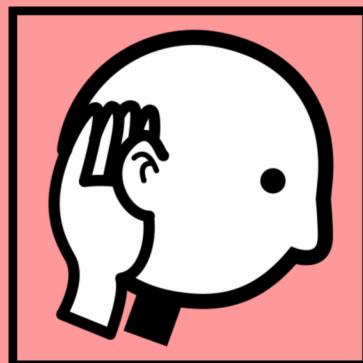


LLAVERO TARJETAS CONDUCTAS

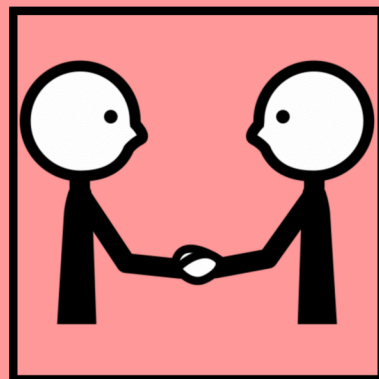
HAY QUE
COMPARTIR



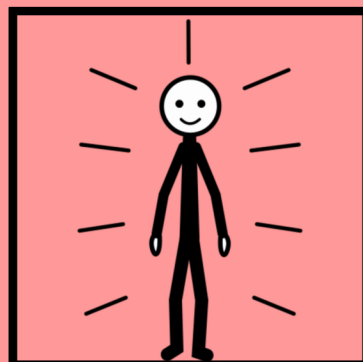
HAY QUE
ESCUCHAR



SALUDAMOS



HAY QUE
RESPETAR

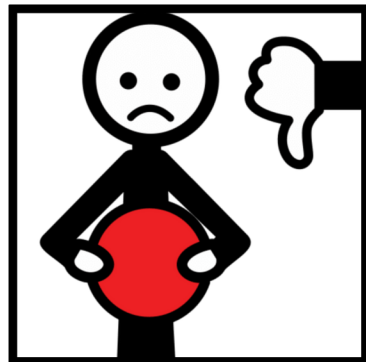


LLAVERO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

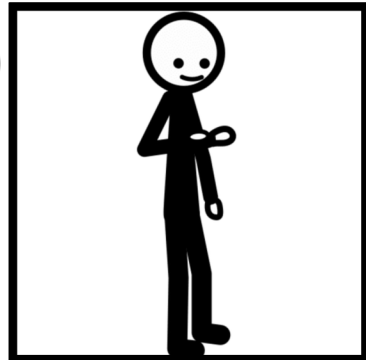
PEDIMOS
AYUDA



DECIMOS O
INDICAMOS
NO ME GUSTA



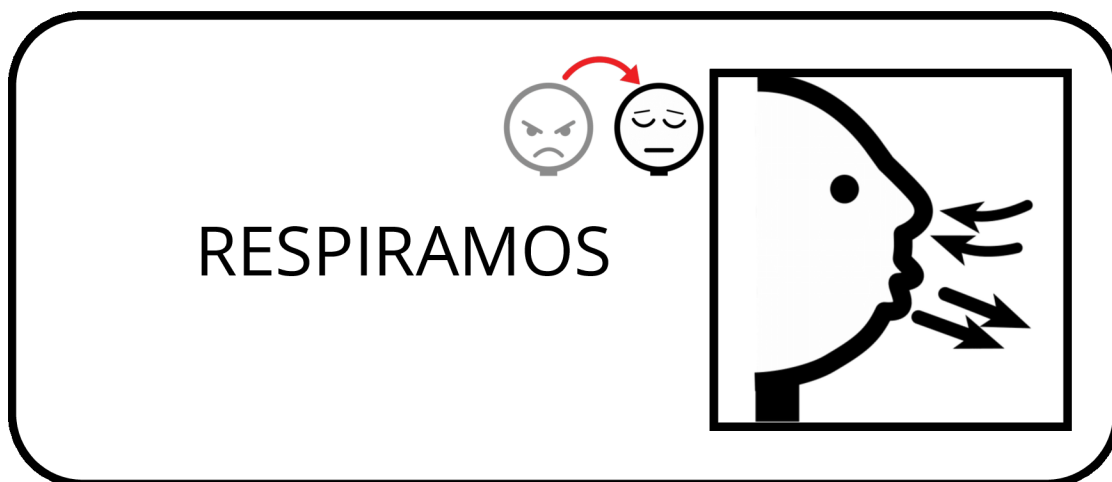
ESPERAMOS
CON TRANQUILIDA



PEDIMOS
PERDÓN



LLAVERO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



LLAVERO RUTINAS

NOS LAVAMOS
LAS MANOS



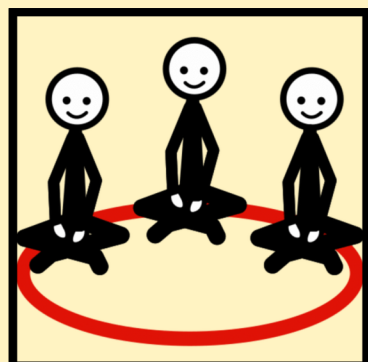
COLGAMOS
LA MOCHILA



VAMOS AL BAÑO



NOS
SENTAMOS

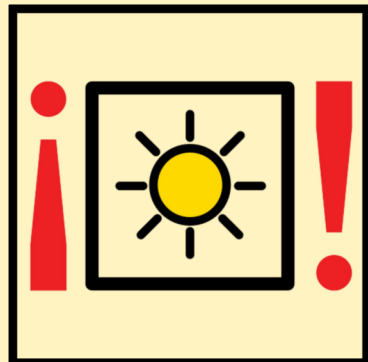


LLAVERO RUTINAS

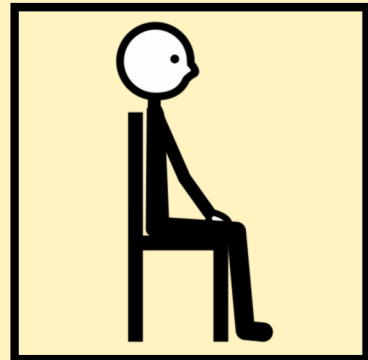
NOS LAVAMOS
LAS MANOS



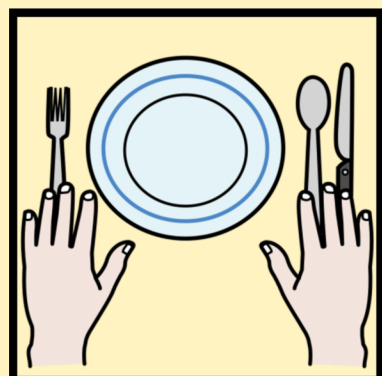
BUENOS
DIAS



NOS
SENTAMOS



NOS PREPARAMOS
PARA COMER



LLAVERO RUTINAS

NOS
DESPEDIMOS

