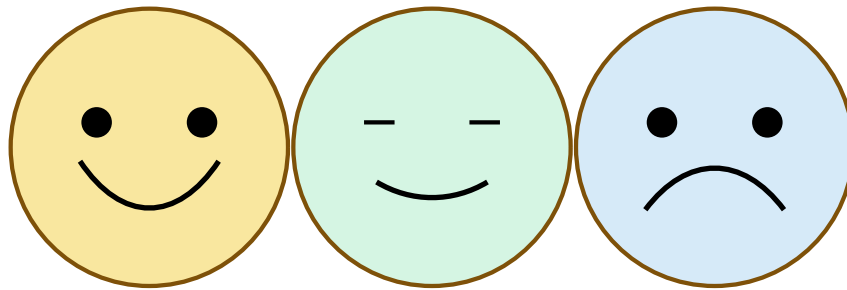


Educación Socioemocional y Autismo

Fichas, rutinas y apoyos visuales



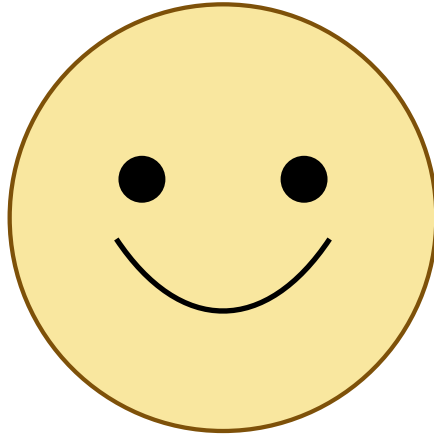
Material de apoyo visual para niñas y niños dentro del espectro autista: fichas de emociones, rutinas paso a paso, tablero de comunicación y estrategias de calma.

¿Cómo se usa?

- Imprime en hojas Carta y, si puedes, plastifica las fichas.
- Muestra una ficha a la vez y nombra la emoción en voz alta.
- Pega las rutinas a la altura de los ojos del niño o la niña.
- Celebra cada logro, por pequeño que sea.

Alegría

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

juego con mis amigos o me abrazan.

¿Qué me ayuda?

Compartir mi alegría: sonreír, aplaudir y decirlo.

Tristeza

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

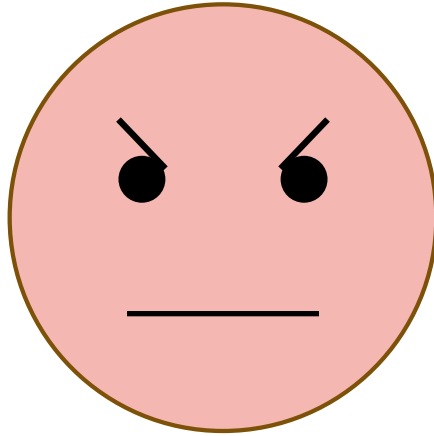
extraño a alguien o algo no me sale.

¿Qué me ayuda?

Pedir un abrazo, llorar si lo necesito y hablar de lo que pasó.

Enojo

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

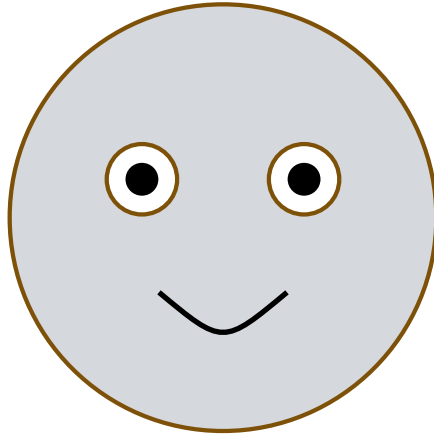
las cosas no salen como quiero.

¿Qué me ayuda?

Respirar profundo, ir a mi rincón de calma y pedir ayuda.

Miedo

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

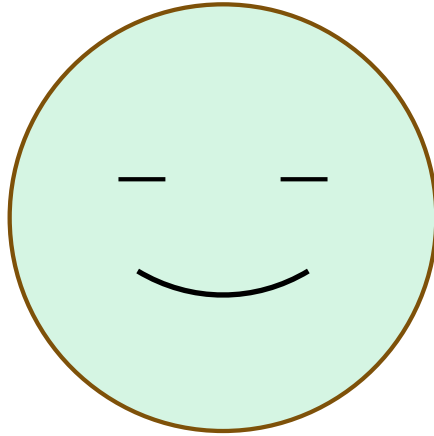
escucho un ruido fuerte o algo nuevo.

¿Qué me ayuda?

Acercarme a una persona de confianza y respirar despacio.

Calma

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

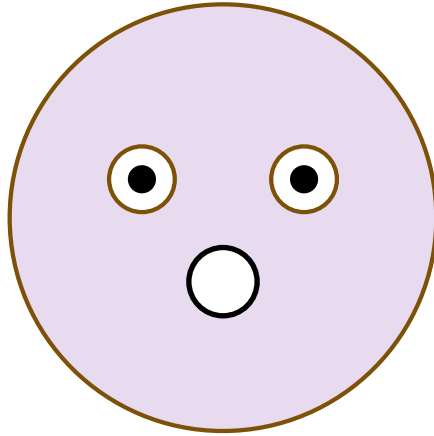
respiro despacio y estoy tranquilo.

¿Qué me ayuda?

Disfrutar el momento: leer, dibujar o escuchar música suave.

Sorpresa

Ficha de emoción · apoyo visual



Me siento así cuando...

pasa algo inesperado.

¿Qué me ayuda?

Respirar, observar qué pasó y preguntar si tengo dudas.

Termómetro de Emociones

¿Qué tan grande es lo que siento?

5 · Muy muy enojado

4 · Enojado

3 · Molesto

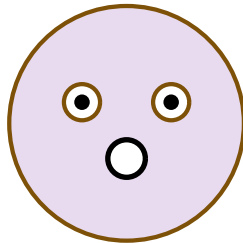
2 · Tranquilo

1 · Muy tranquilo

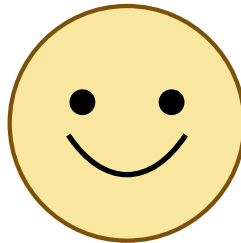
Señala cada día en qué número estás. Si llegas al 4 o 5, usa tu plan de calma.

¿Cómo Me Siento Hoy?

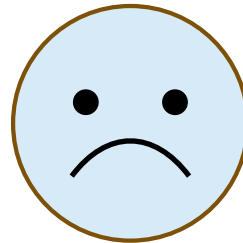
Señala la cara cada mañana



sorprendido

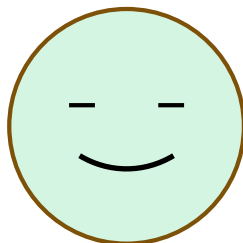


alegre

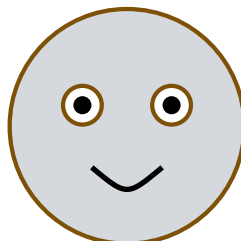


triste

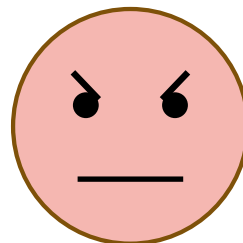
Hoy me ☐ siento...



tranquilo



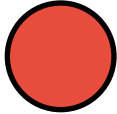
con miedo



enojado

Tablero de Comunicación

Señala lo que necesitas



Quiero



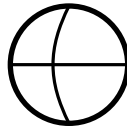
Ayuda



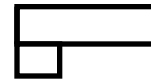
Baño



Agua



Jugar



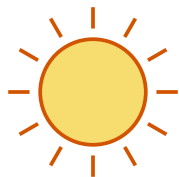
Descansar

Recorta y plastifica. El niño o la niña señala la imagen para pedir lo que necesita.

Mi Rutina de la Mañana

Sigue los pasos en orden · marca cada uno al terminar

1



Despertar

listo

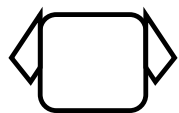
2



Tender la cama

listo

3



Vestirse

listo

4



Desayunar

listo

5



Lavarse los dientes

listo

6



Preparar la mochila

listo

Mi Rutina en la Escuela

Sigue los pasos en orden · marca cada uno al terminar

1



Llegar

listo

2



Saludar

listo

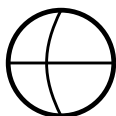
3



Trabajar en clase

listo

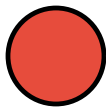
4



Recreo

listo

5



Comer

listo

6



Salir

listo

Mi Rutina de la Noche

Sigue los pasos en orden · marca cada uno al terminar

1



Cenar

listo

2



Bañarse

listo

3



Ponerse la pijama

listo

4



Lavarse los dientes

listo

5



Leer un cuento

listo

6

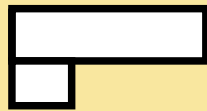


Dormir

listo

Necesito un Descanso

Tarjeta para pedir una pausa



NECESITO UN DESCANSO

Recorta esta tarjeta y úsala cuando necesites una pausa

Mi rincón de calma tiene:

- un cojín suave
- mis juguetes tranquilos
- una botella de la calma
- música suave

Respiración de la Estrella

Inhala y exhala siguiendo la estrella



Pon tu dedo en una punta y recorre la estrella:
inhala al subir, exhala al bajar. Repite 3 veces.

Respirar despacio calma el cuerpo

¿Qué Hago Cuando Estoy Enojado?

Elige una opción tranquila



Respiro profundo 3 veces



Voy a mi rincón de calma



Aprieto una pelota antiestrés



Pido ayuda con palabras o mi tablero



Tomo agua despacio



Dibujo lo que siento

Me Lavo las Manos

Secuencia paso a paso

1



Mojo mis manos

2



Pongo jabón

3



Froto 20 segundos

4



Enjuago

5



Seco con toalla

Me Lavo los Dientes

Secuencia paso a paso

1



Pongo pasta en el cepillo

2



Cepillo arriba y abajo

3



Cepillo las muelas

4



Enjuago con agua

5



Sonrí: ¡limpios!

Mi Plan de Calma

Llenemos juntos esta ficha

Cuando me siento enojado, mi cuerpo siente:

Lo primero que voy a hacer es:

Mi persona de confianza es:

Mi lugar tranquilo es:

Lo que más me calma es:

Para la Familia y el Maestro

Consejos para acompañar mejor

- Anticipa los cambios: avisa antes de pasar a otra actividad.

- Usa frases cortas y claras, una instrucción a la vez.

- Respeta sus tiempos: no todos los días son iguales.

- Celebra el esfuerzo, no solo el resultado.

- Mantén rutinas predecibles: dan seguridad.

- Si hay una crisis, ofrece calma, no más palabras.

Cada niño y cada niña aprende a su ritmo. ¡Tú puedes!