

# ¿CÓMO ME SIENTO?



FOTO



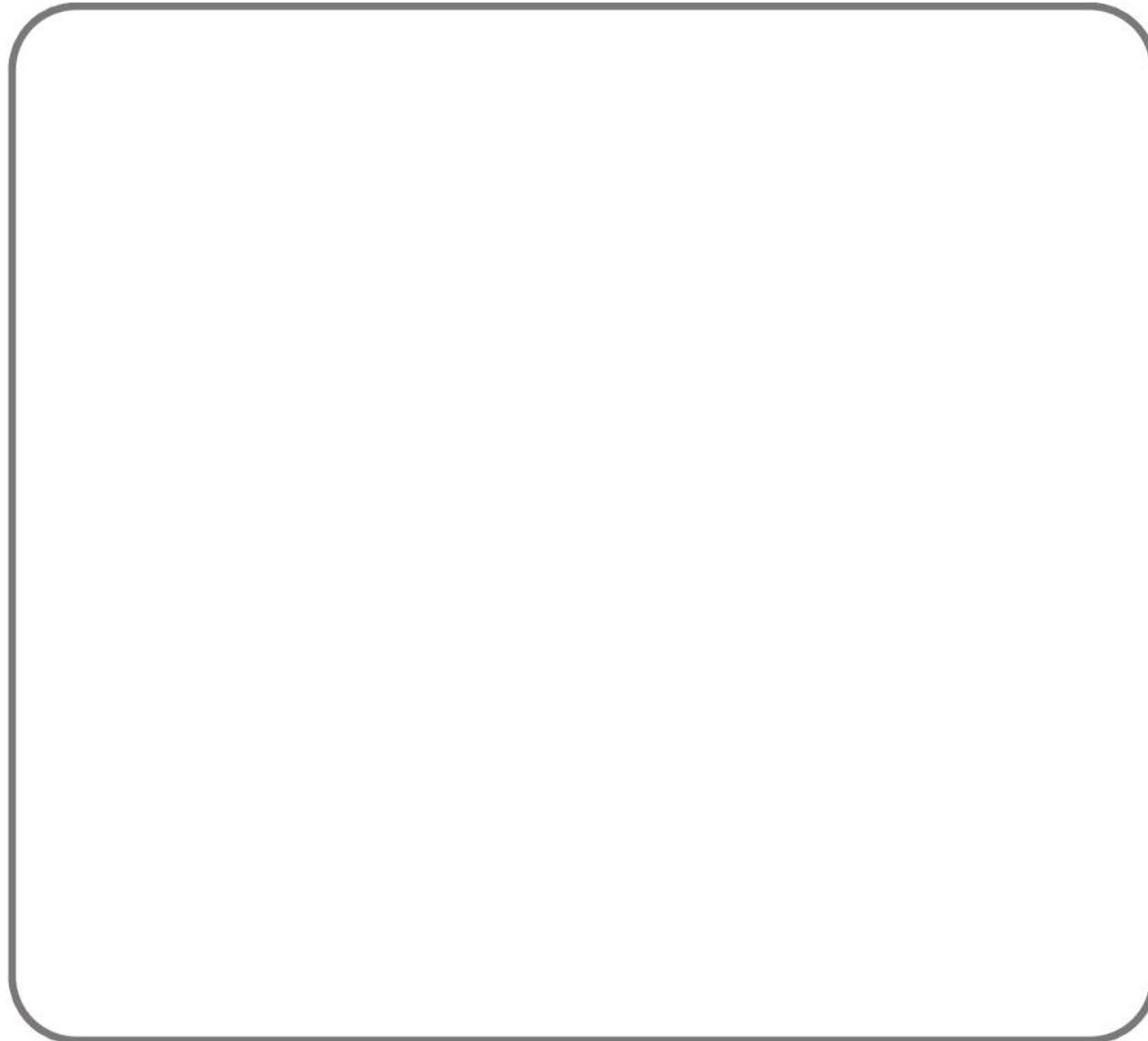
- ESTE MATERIAL ES SOBRE CÓMO TRABAJAR LA AUTORREGULACIÓN DE LA CONDUCTA LOGRANDO EL BIENESTAR EMOCIONAL DEL ALUMNADO.
- TENÉIS LAS PLANTILLAS GENERALES PARA COMENZAR PERO LO IDEAL SERÍA IR ADAPTÁNDOLA A LAS NECESIDADES DE CADA ALUMNO/A.
- ES UN NIVEL INICIAL QUE POCO A POCO PODÉIS IR COMPLETANDO.
- ES MUY IMPORTANTE HACERLO DE MANERA CONSTANTE PARA QUE EL ALUMNO/A VAYA INTERIORIZANDO CÓMO SE SIENTE, POR QUÉ, QUÉ NECESITA Y CÓMO SE ENCUENTRA DESPUÉS DE REALIZAR LA CONDUCTA ADAPTATIVA QUE LE OFRECEMOS.



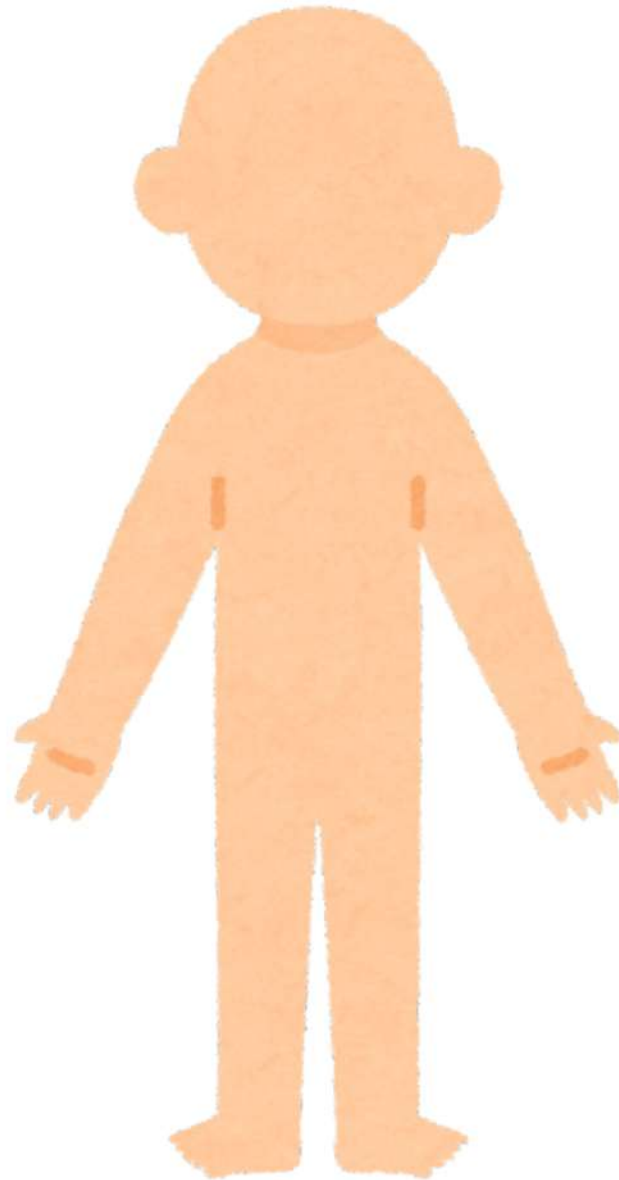
# HOY ME SIENTO...



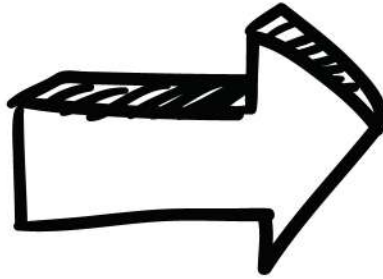
# EMPIEZO A SENTIR ...

A large, empty rounded rectangle box with a thin black border, intended for a user to write their response to the prompt above.

¿DÓNDE LO SIENTO?



# ESTOY

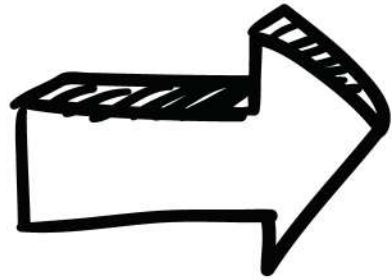


# PORQUE...

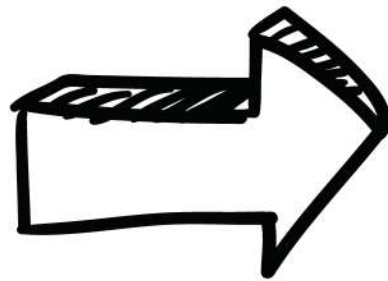
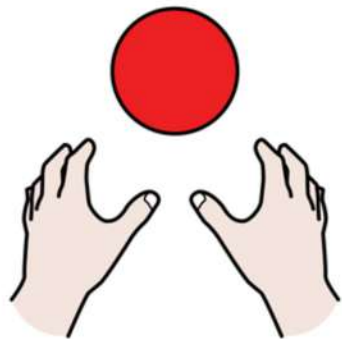




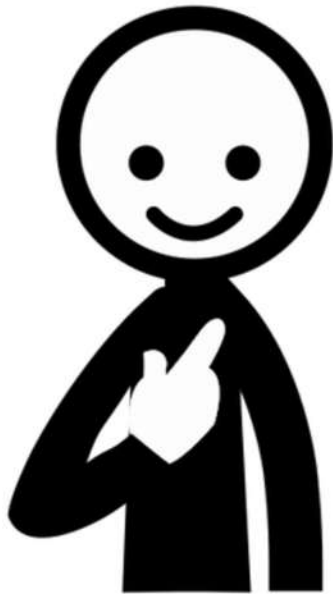
# ESTOY



# PUEDO

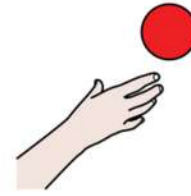


# AHORA ME ENCUENTRO





# YA PUEDO



ME ENCUENTRO...



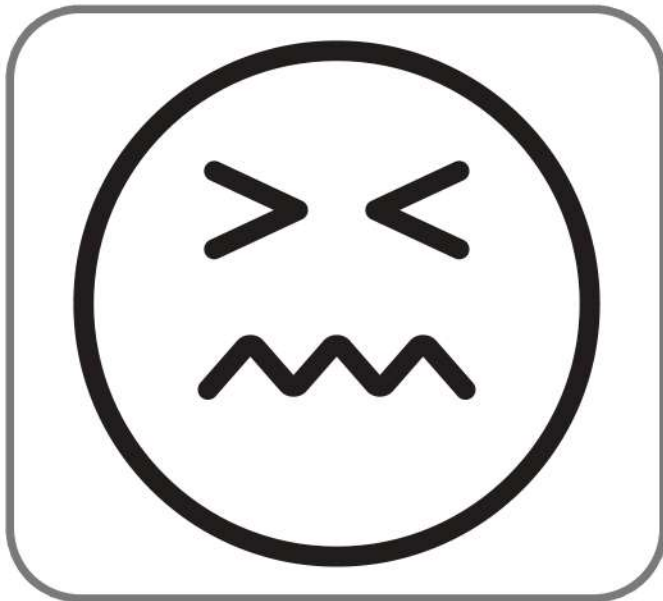
TRISTE



CONTENTO/A



ENFADADO/A



NERVIOSO/A



RELAJADO/A



CANSADO/A



# ¿QUÉ SIENTO?





**ENFADO**



**NERVIOS**



**NERVIOS**





**GANAS SALIR CORRIENDO**

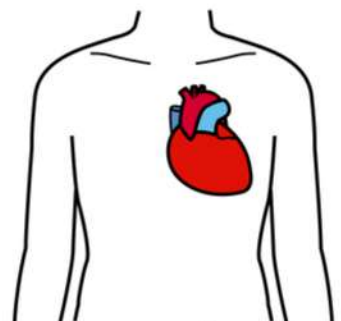


**LLORAR**



**GANAS DE PEGAR**





**EL CORAZÓN ME LATE MUY RÁPIDO**



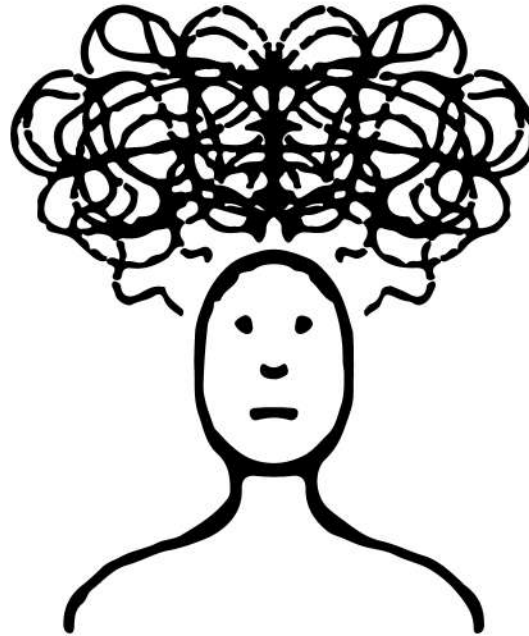
**ME DUELE LA BARRIGA**



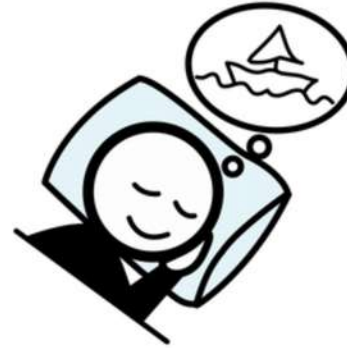
**ME DUELE LA BARRIGA**



# MOTIVO POR EL QUE ESTÁ DESREGULADO/A...



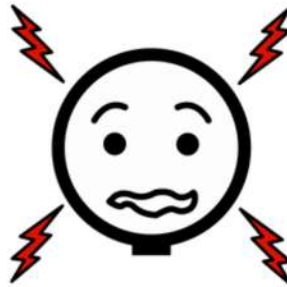




**TENGO SUEÑO**



**TENGO HAMBRE**



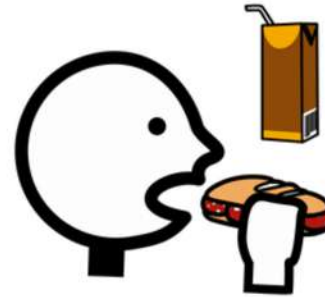
**ME DUELE**

\_\_\_\_\_





**NO QUIERO TRABAJAR**



**NO ME GUSTA MI ALMUERZO**

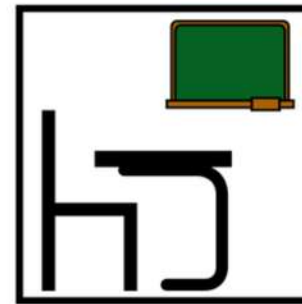


**NO QUERÍA VENIR AL COLEGIO**





**ME HE ENFADADO CON \_\_\_\_\_**



**HAY MUCHO RUIDO EN CLASE**

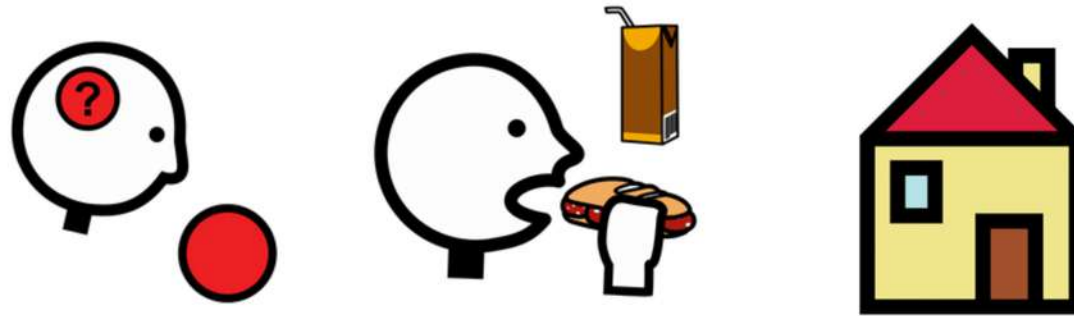


**TENGO CALOR**

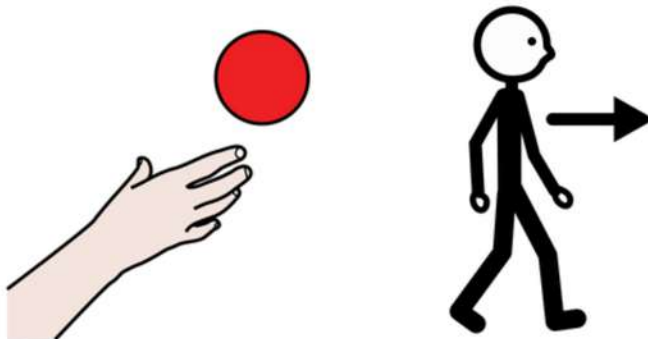




**TENGO FRÍO**



**SE ME HA OLVIDADO EL ALMUERZO**



**QUIERO IRME CON....**



# ¿QUÉ PUEDO HACER?

## CONDUCTA ALTERNATIVA

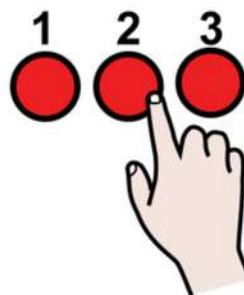




**RESPIRAR**



**DAR UN PASEO**

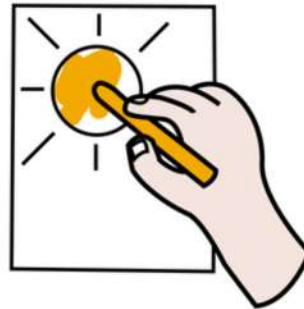


**CONTAR HASTA 10**





**IR AL RINCÓN DE LA CALMA**



**COLOREAR**

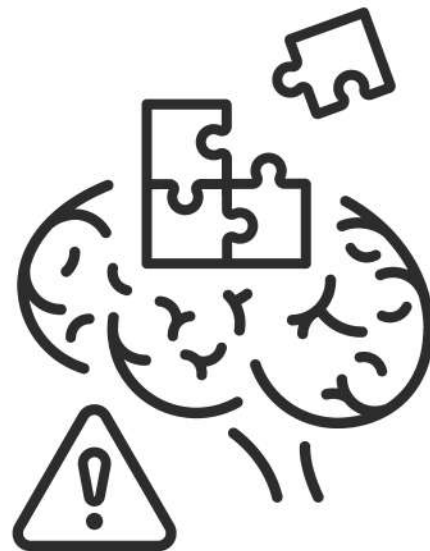


**JUGAR JUGUETE FAVORITO**



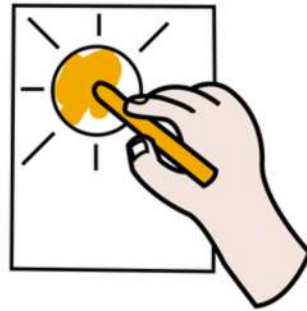


# REVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN ESTRESANTE: ¿CÓMO ME SIENTO AHORA?

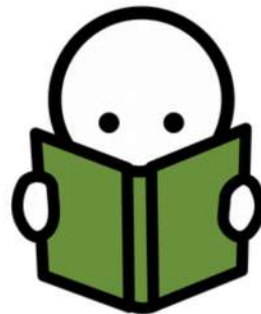




**TRABAJAR**

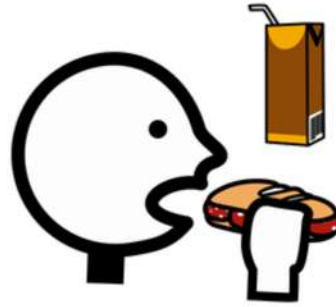


**COLOREAR**



**LEER**

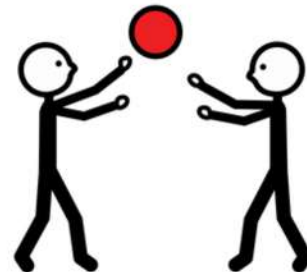




**COMERME EL ALMUERZO**



**SALIR AL PATIO**



**JUGAR**



## PARA IR SEÑALANDO

