



Entornos TEA

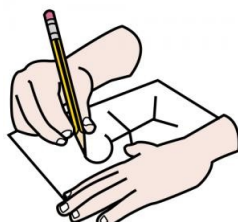
## PANEL DE ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Este es un ejemplo de panel de estrategias de regulación. Cuando el niño aún no tiene una emoción muy intensa podemos utilizarlo, con más o menos apoyo, para que vaya aprendiendo a regular su emoción. Pueden estar estrategias generales dirigidas a la emoción, a la petición de ayuda, a la distracción, a resolver la situación que ha generado la emoción...Será particular para cada niño-a, sobre todo si tienen algunas particularidades en su procesamiento sensorial, pero exponemos algunos ejemplos que suelen servir cuando se han trabajado previamente.

### PARA ESTAR MÁS TRANQUILO-A YO PUEDO HACER:



HABLAR CON MI PROFE



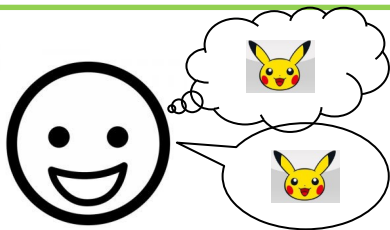
DIBUJAR



PEDIR UN ABRAZO A MAMÁ



CORRER



HABLAR O PENSAR EN ALGO  
QUE ME GUSTA



IRME A MI HABITACIÓN HASTA  
QUE SE ME PASE



RESPIRAR DESPACIO



MIRAR MI COLECCIÓN DE  
CROMOS