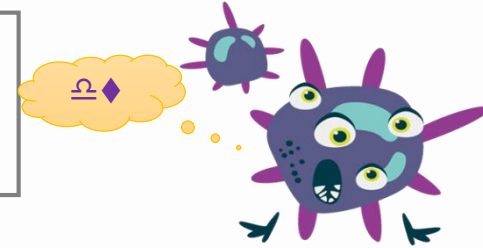


## ¿Cómo ayudamos al niño/a a reconocer las propias conductas y emociones?



Para los niños con TEA, entender las cosas que le pasan, tanto por dentro como por fuera, puede servir para calmar muchos de los miedos que pueden sentir. Se trata de que pueda **relacionar aquello que hacen con lo que sienten y piensan**.

### Puede ayudarlos...

- ✓ Nombrar las acciones que hacen (**acciones**): *“saltas, juegas, ríes, bailas”...*
- ✓ Poner nombre a las diferentes **sensaciones** que debe de estar sintiendo, tanto internas (hambre, sed, sueño...), como externas (*frío – caliente, blando – duro, mojado – seco, dulce – salado...*). Se puede trabajar específicamente con contrastes (*no sabemos que algo es frío si no podemos reconocer lo caliente*).
- ✓ Podemos decirles si lo que creemos que está pasando es placentero o desagradable para él *“te gusta”, “no te gusta”, “quieres”, “no quieres”*.

Acciones

Sensaciones

Emociones

Pensamiento

- ✓ Poner nombre a **la emoción** que debe de estar sintiendo al vivir las diferentes experiencias: “*contento*”, “*triste*”, “*enfadado*”, “*asustado*”...
- ✓ **Dramatizar** (exagerar) estas emociones: haciendo uso del tono de voz, los gestos, las expresiones faciales, como si de un teatro se tratara!
- ✓ Poder poner el mismo nombre a las **emociones de los otros** con la misma emoción dramatizada.
  - A veces, es importante acompañar-les con menos palabras y emoción, sobretodo cuando vemos que el niño/a está sobrepasado, demasiado excitado... Observar si demasiado emoción le desborda o hace que se desconecte en algunos momentos.
- ✓ **Recordar experiencias** similares pasadas (más cercanas al inicio, más distantes después) vinculadas a estas sensaciones i emociones i poder anticipar nuevas.

**Acciones****Sensaciones****Emociones****Pensamiento**