

TARJETAS DE EMOCIONES

para niños autistas

PDF gratuito para imprimir · casa · escuela · comunicación



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



ASUSTADO



PREOCUPADO



FRUSTRADO

Una herramienta visual para comunicar, no un examen de emociones.

Cada persona puede sentir y expresar sus emociones de manera diferente.

Uso educativo. Adaptar siempre a las necesidades y preferencias del niño.

Cómo empezar

- 1 Empieza con pocas tarjetas**
Selecciona 2 o 3 emociones que ya sean relevantes para el niño. Añade otras de forma gradual.
- 2 Preséntalas en momentos tranquilos**
Explora las tarjetas antes de necesitarlas durante una situación difícil.
- 3 Acepta distintas formas de responder**
El niño puede señalar, tocar, mirar, entregar una tarjeta o usarla junto con su sistema de CAA.
- 4 No adivines por él**
Una expresión facial o una conducta no permite saber con certeza lo que otra persona siente.
- 5 Incluye la opción “No sé”**
No es obligatorio identificar una emoción en cada momento. “No sé cómo me siento” también es una respuesta válida.
- 6 Pregunta después: “¿Qué necesitas?”**
Nombrar una emoción puede ser el primer paso. Después puede necesitar descanso, ayuda, silencio, espacio u otra cosa.

Importante

Estas tarjetas son apoyos visuales. No son una prueba diagnóstica ni enseñan que exista una única “cara correcta” para cada emoción.

FELIZ



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

TRISTE



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

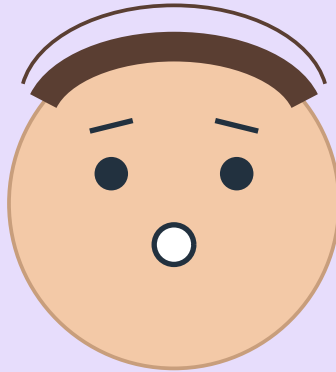
ENOJADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

Consejo: si vas a usarlas con frecuencia, puedes plastificarlas después de recortar.

ASUSTADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

PREOCUPADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

FRUSTRADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

Consejo: si vas a usarlas con frecuencia, puedes plastificarlas después de recortar.

TRANQUILO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

CANSADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

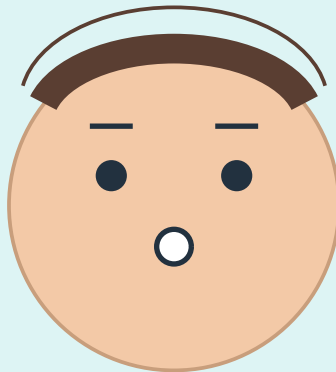
CONFUNDIDO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

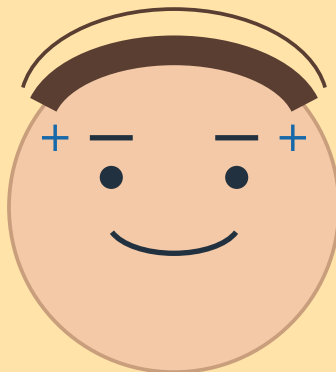
Consejo: si vas a usarlas con frecuencia, puedes plastificarlas después de recortar.

SORPRENDIDO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

EMOCIONADO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

NO SÉ CÓMO ME SIENTO



Puedo usar esta tarjeta para mostrar cómo me siento.

Consejo: si vas a usarlas con frecuencia, puedes plastificarlas después de recortar.

Puedes señalar una tarjeta. También puedes elegir “No sé”.

No hay una respuesta correcta: el objetivo es facilitar la comunicación.



FELIZ



TRISTE



ENOJADO



ASUSTADO



PREOCUPADO



FRUSTRADO



TRANQUILO



CANSADO



CONFUNDIDO



SORPRENDIDO



EMOCIONADO



**NO SÉ CÓMO
ME SIENTO**

Mi emoción, mi cuerpo y lo que me ayuda

Puedes usar esta página como modelo para conversar en un momento tranquilo. No es necesario completar todos los espacios.

EMOCIÓN O ESTADO

¿Cómo lo llamo yo?



Dibuja, pega una foto o escribe

En mi cuerpo puedo notar...

LO QUE ME AYUDA

¿Qué necesito o prefiero cuando me siento así?

Quiero / necesito...

Prefiero que los demás...

Algo que NO me ayuda...

Recordatorios importantes

- Las tarjetas pueden ampliar la comunicación, pero no sustituyen un sistema completo de CAA cuando el niño lo necesita.
- Utiliza también emociones agradables y momentos tranquilos; no saques las tarjetas únicamente durante crisis.
- Si el niño está muy desregulado, reduce preguntas y demandas. La prioridad puede ser seguridad, regulación y recuperación.
- No corrijas una emoción como “equivocada”. Puedes pedir más información o ofrecer otras opciones sin invalidar lo que comunica.
- Las expresiones faciales del dibujo son referencias visuales. Una persona puede sentirse triste sin llorar o ansiosa mientras sonríe.
- Revisa periódicamente qué tarjetas siguen siendo útiles y personaliza el vocabulario según la edad, intereses y forma de comunicación.

Uso recomendado

Imprime solo las páginas que necesites. Puedes recortar las tarjetas grandes, usar el tablero completo o combinar ambos formatos. Si plastificas el material, revisa que los bordes queden seguros y lisos.

Material educativo gratuito creado para Aprendizaje TEAutismo.

Puede imprimirse para uso personal, familiar o educativo. No sustituye evaluación profesional individual.

aprendizajeteautismo.com