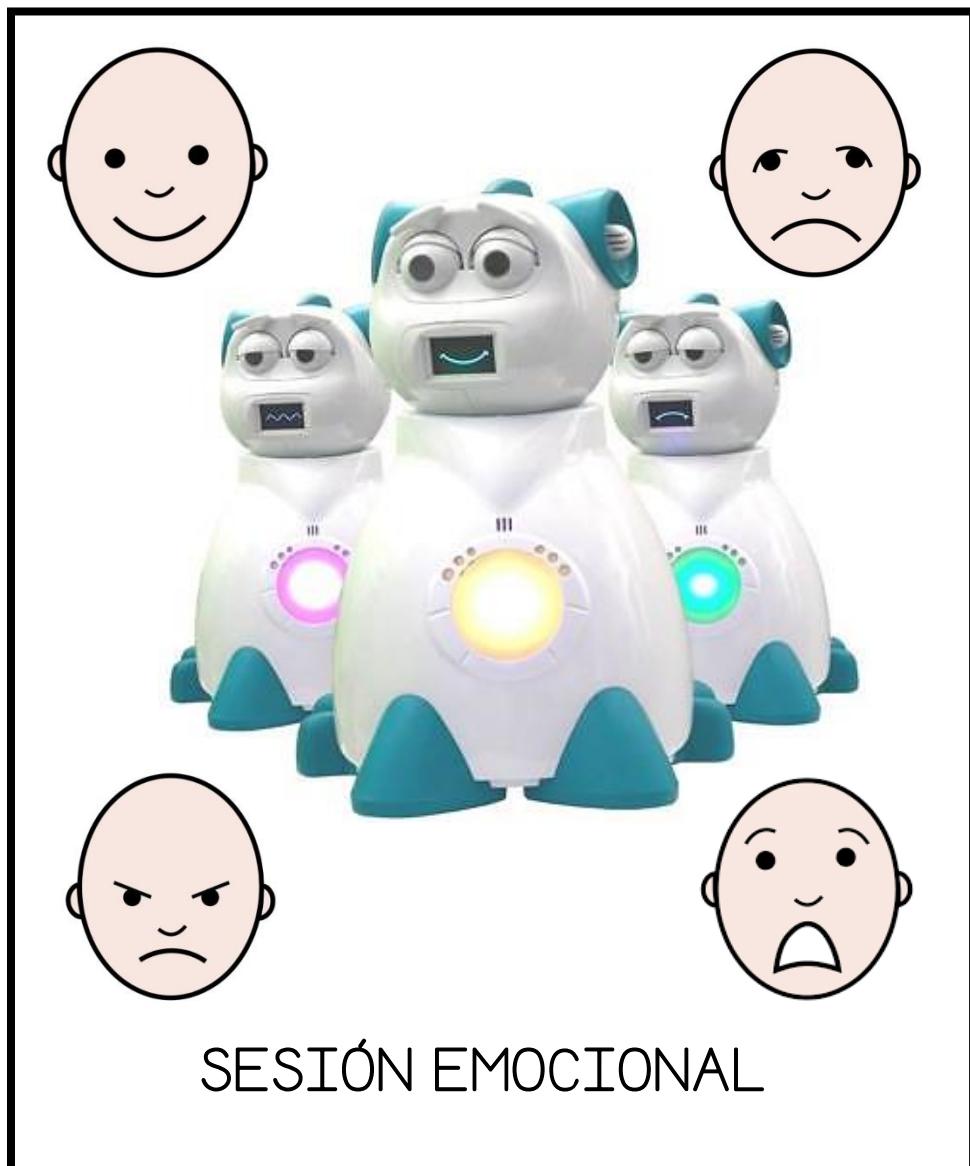
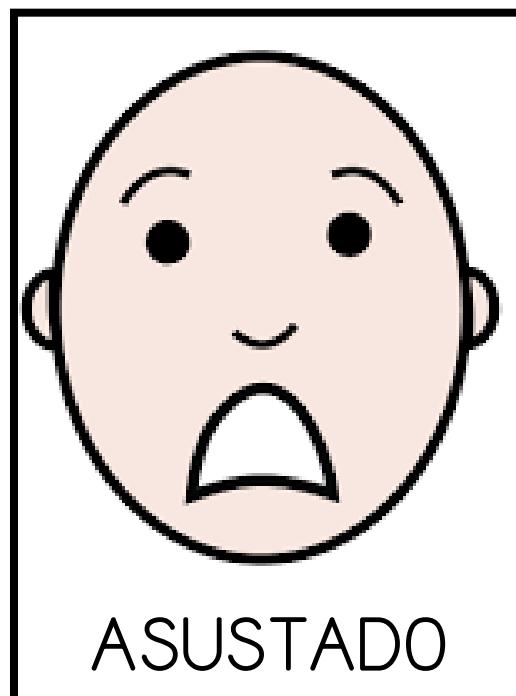
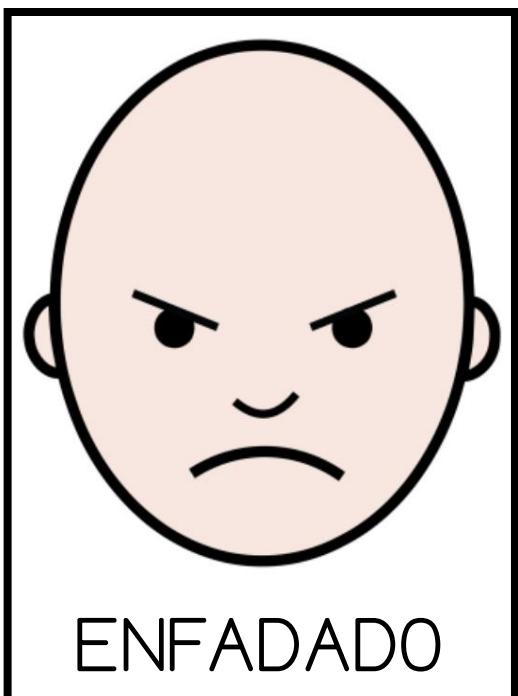
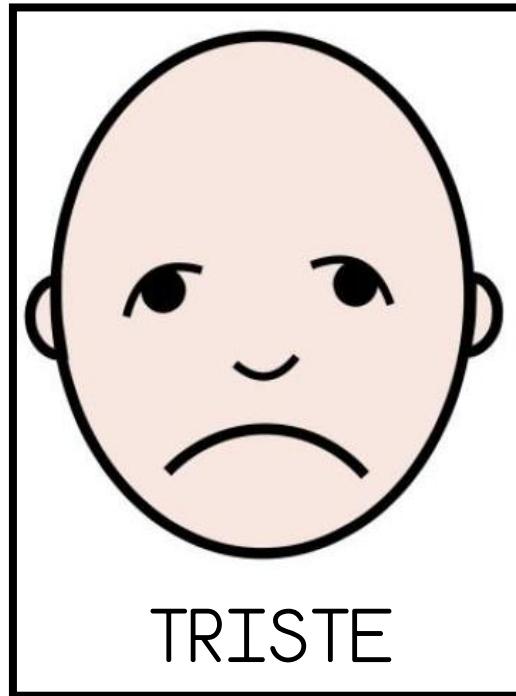
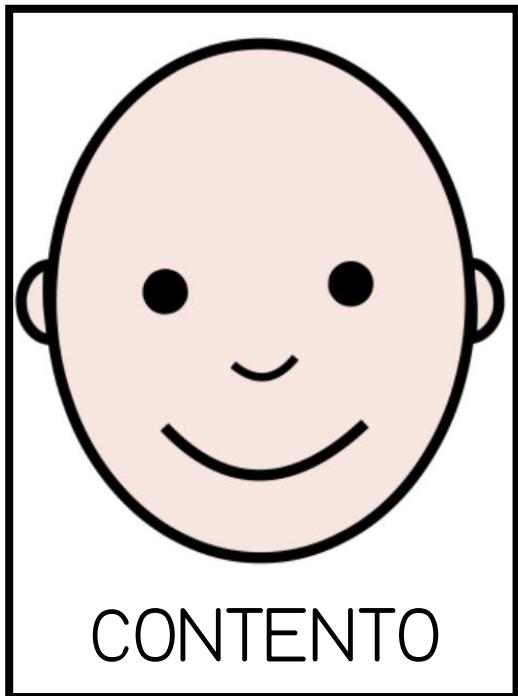


8. ANEXOS

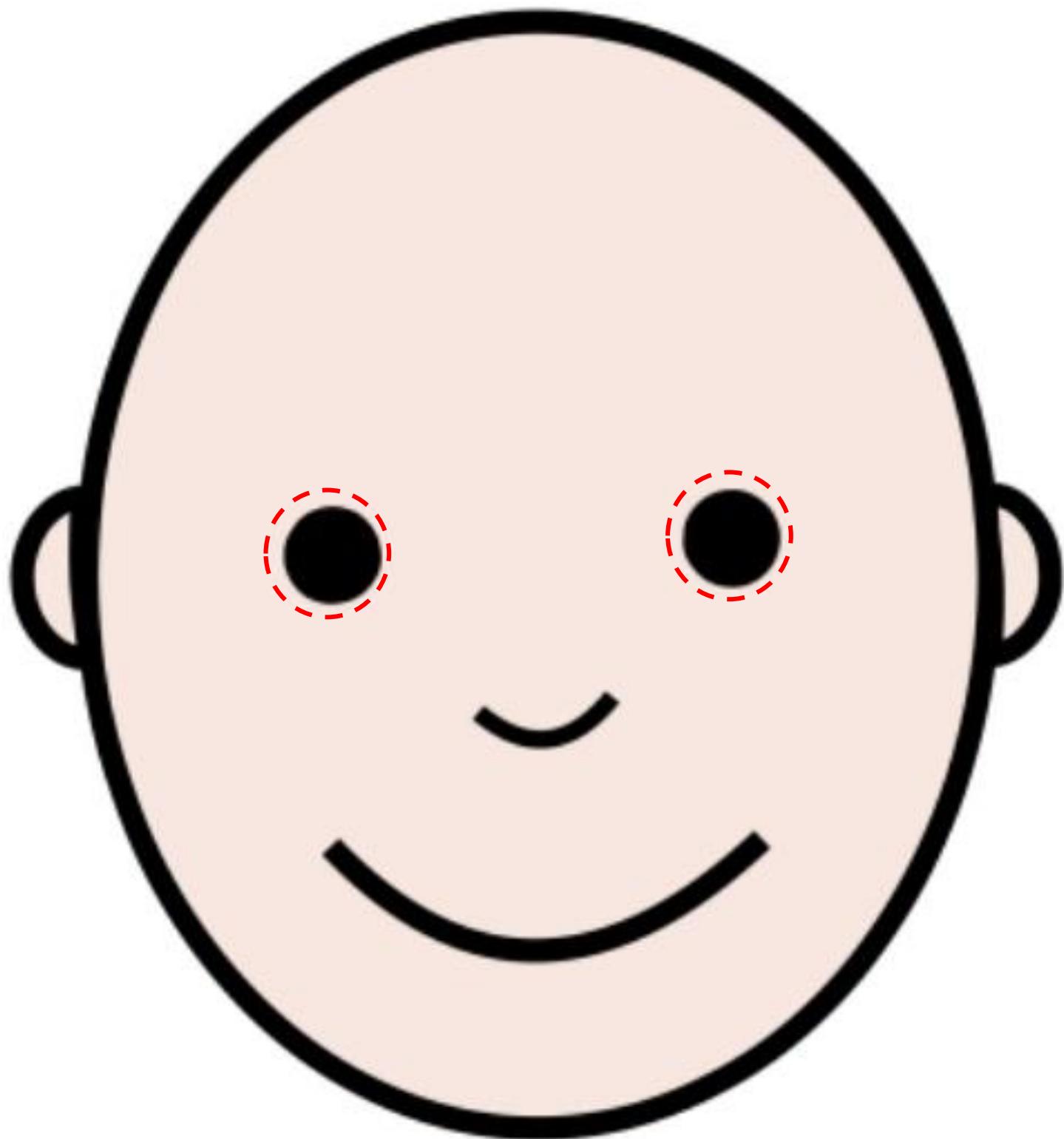
Anexo 1: Pictogramas personalizados para las sesiones emocionales (Elaboración propia a partir de pictogramas de ARASAAC).

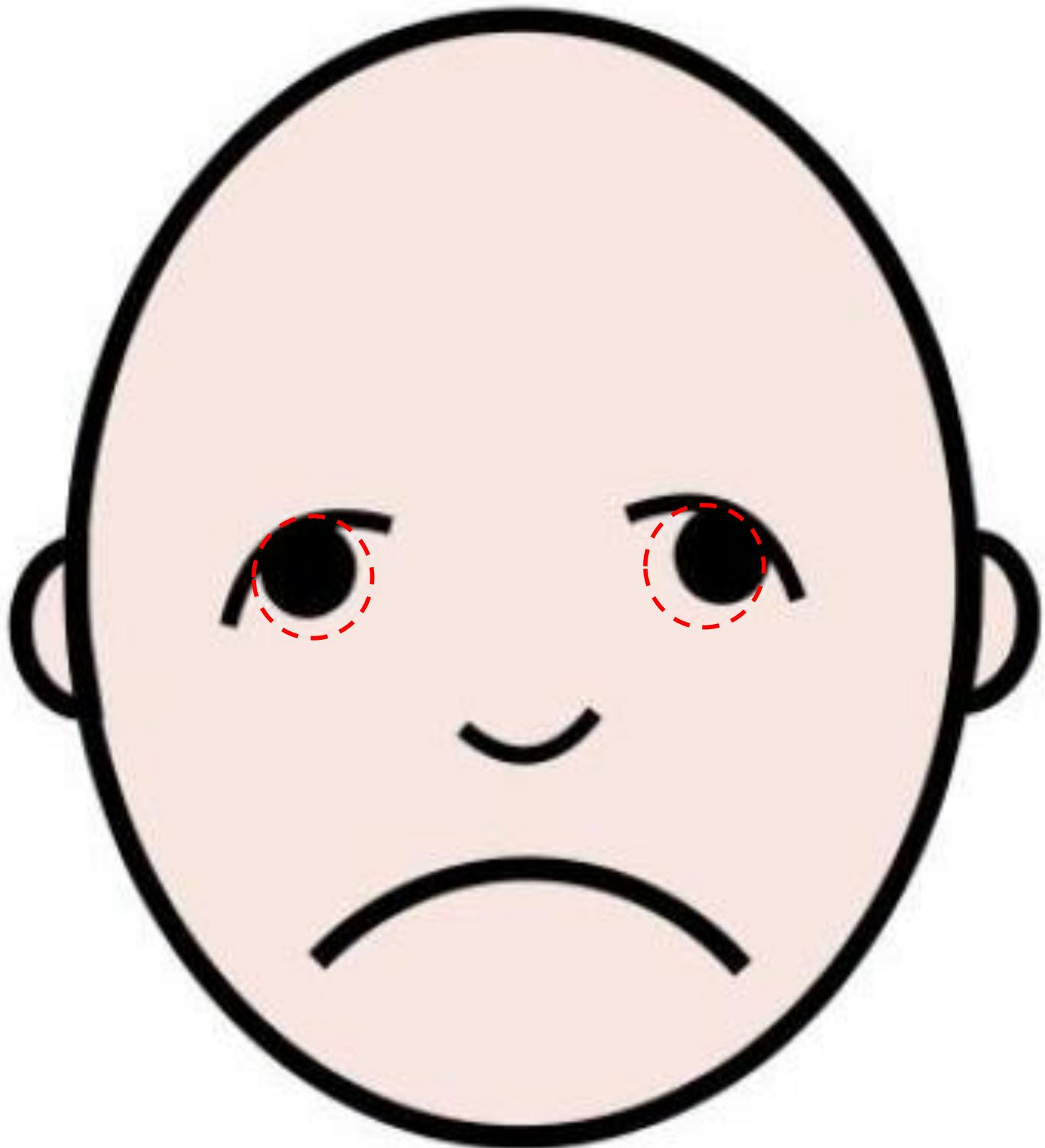


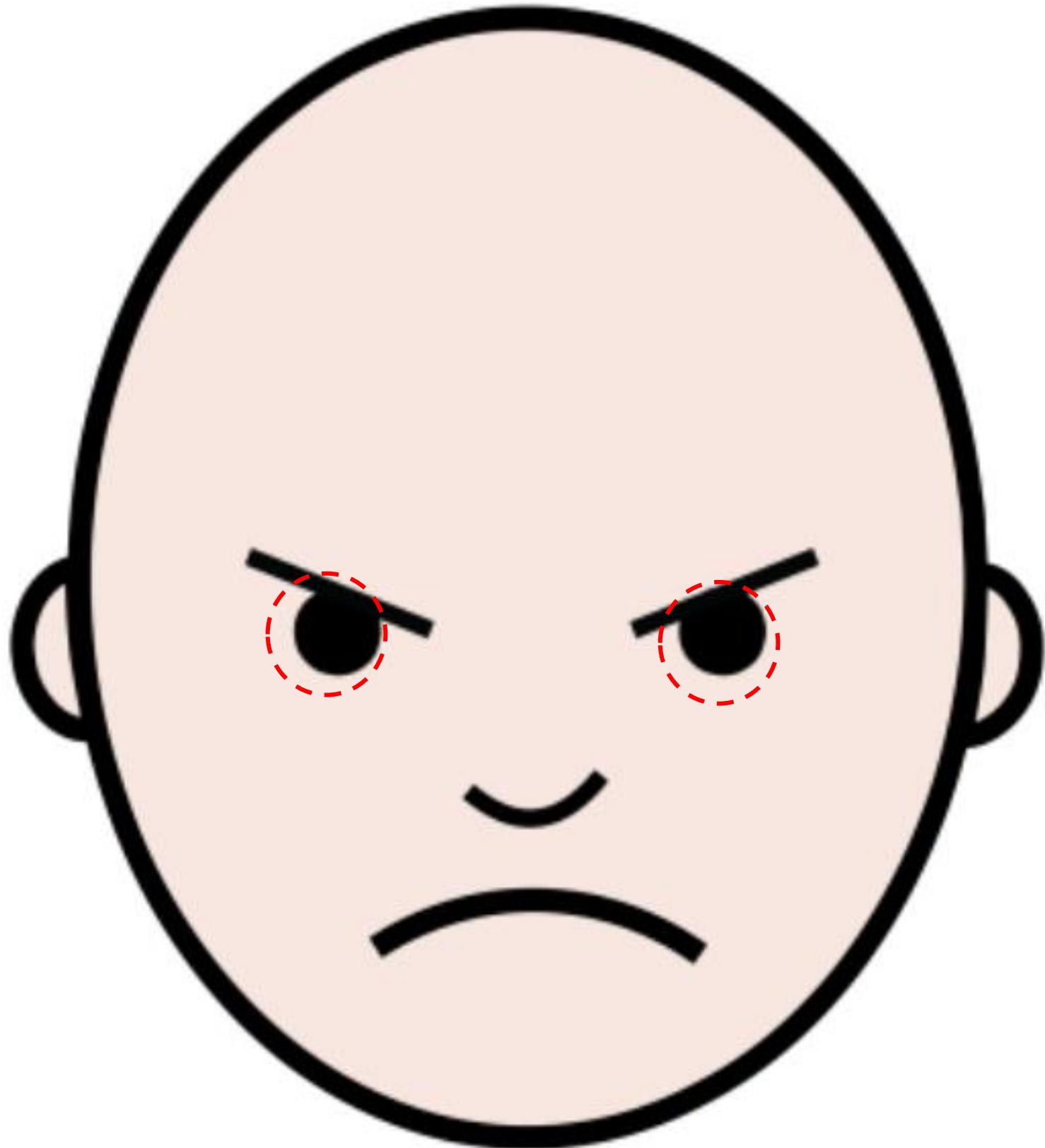
Anexo 2: Pictogramas de las emociones trabajadas (ARASAAC).

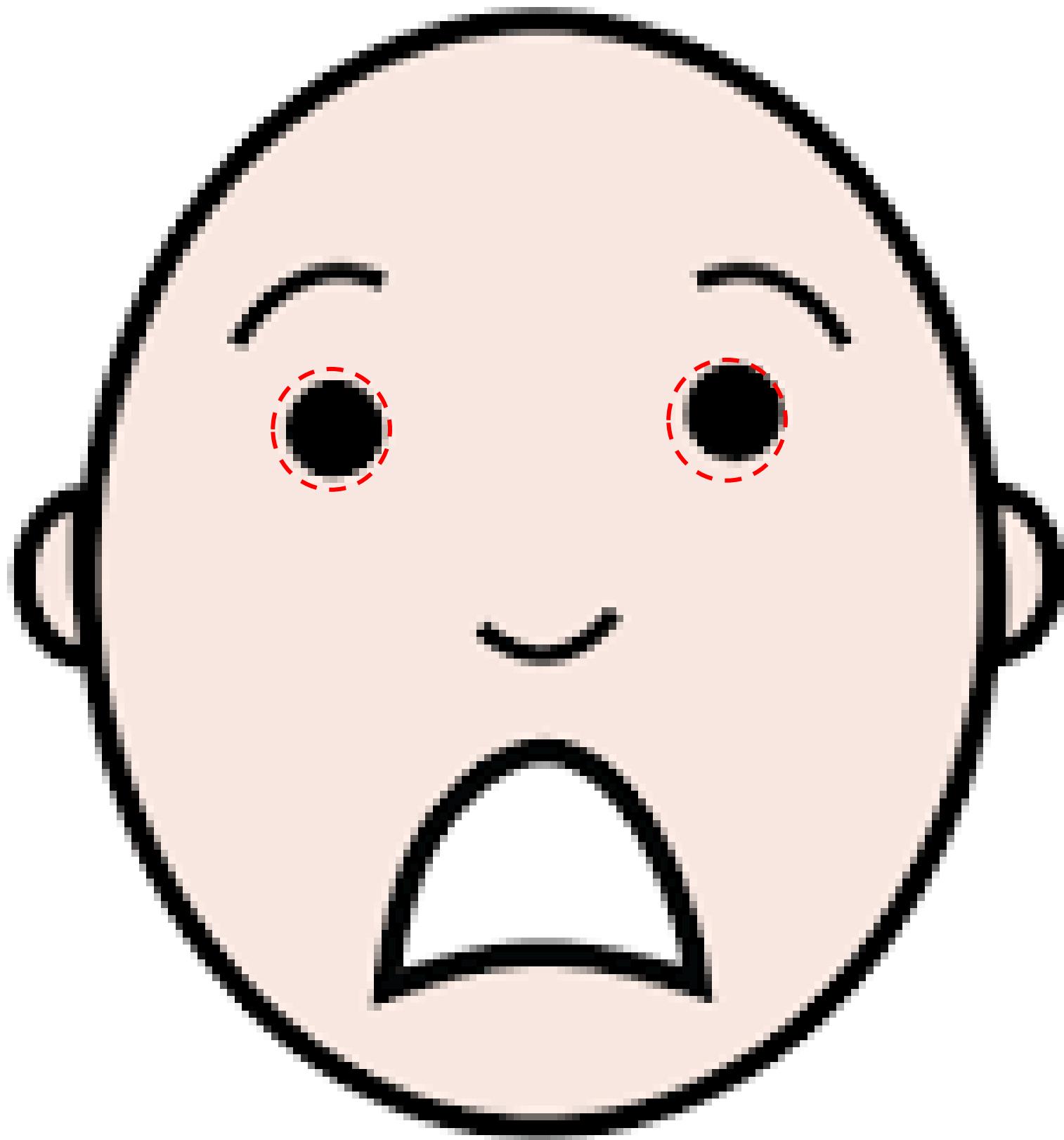


Anexo 3: Caretas de las emociones (Elaboración a partir de los pictogramas de ARASAAC). Para hacerlas, se recortarán tanto la silueta de la cara como las líneas de puntos. Por último, se pegara un palo para poder sujetarla, cada uno del color asignado.

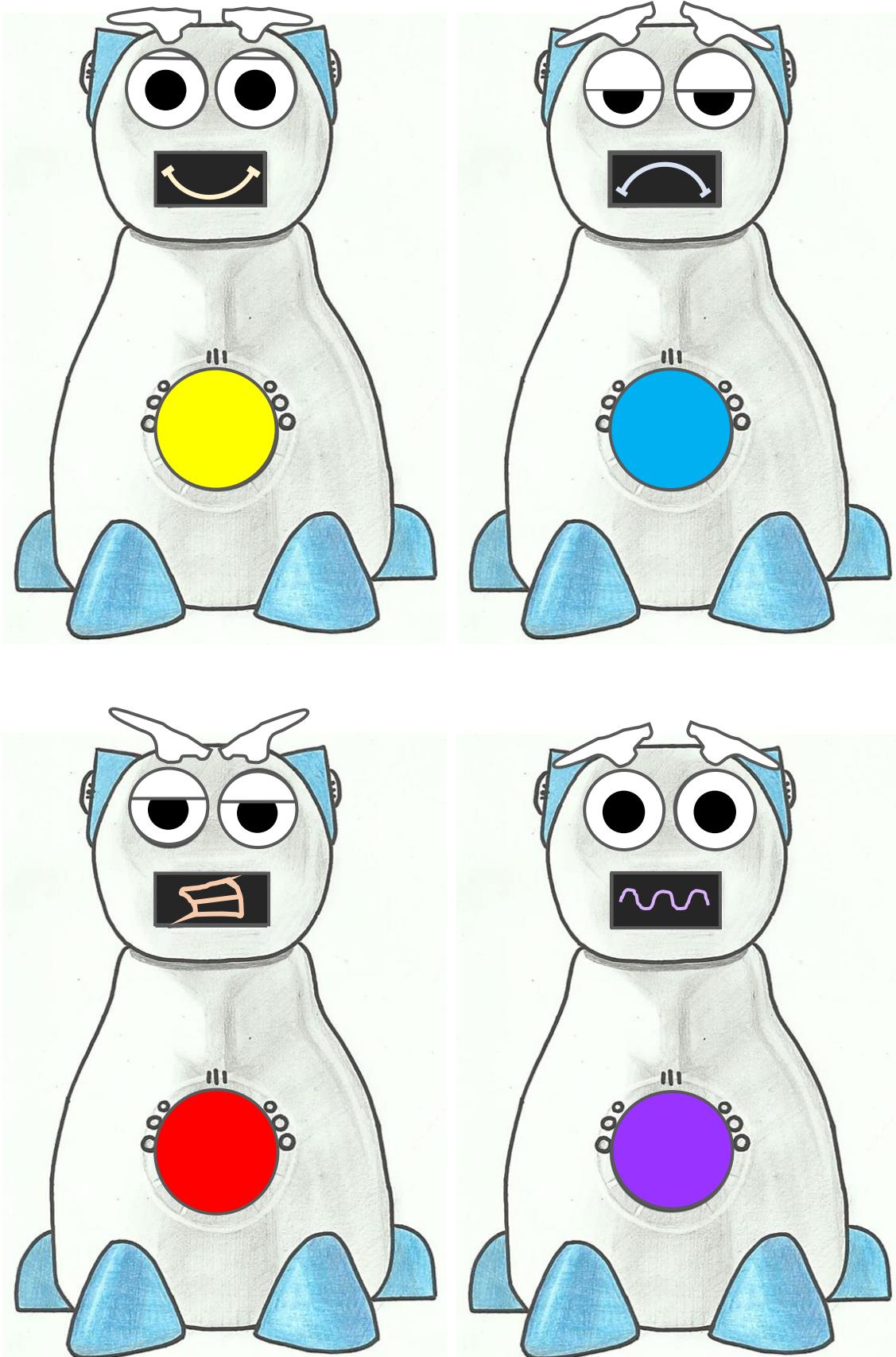




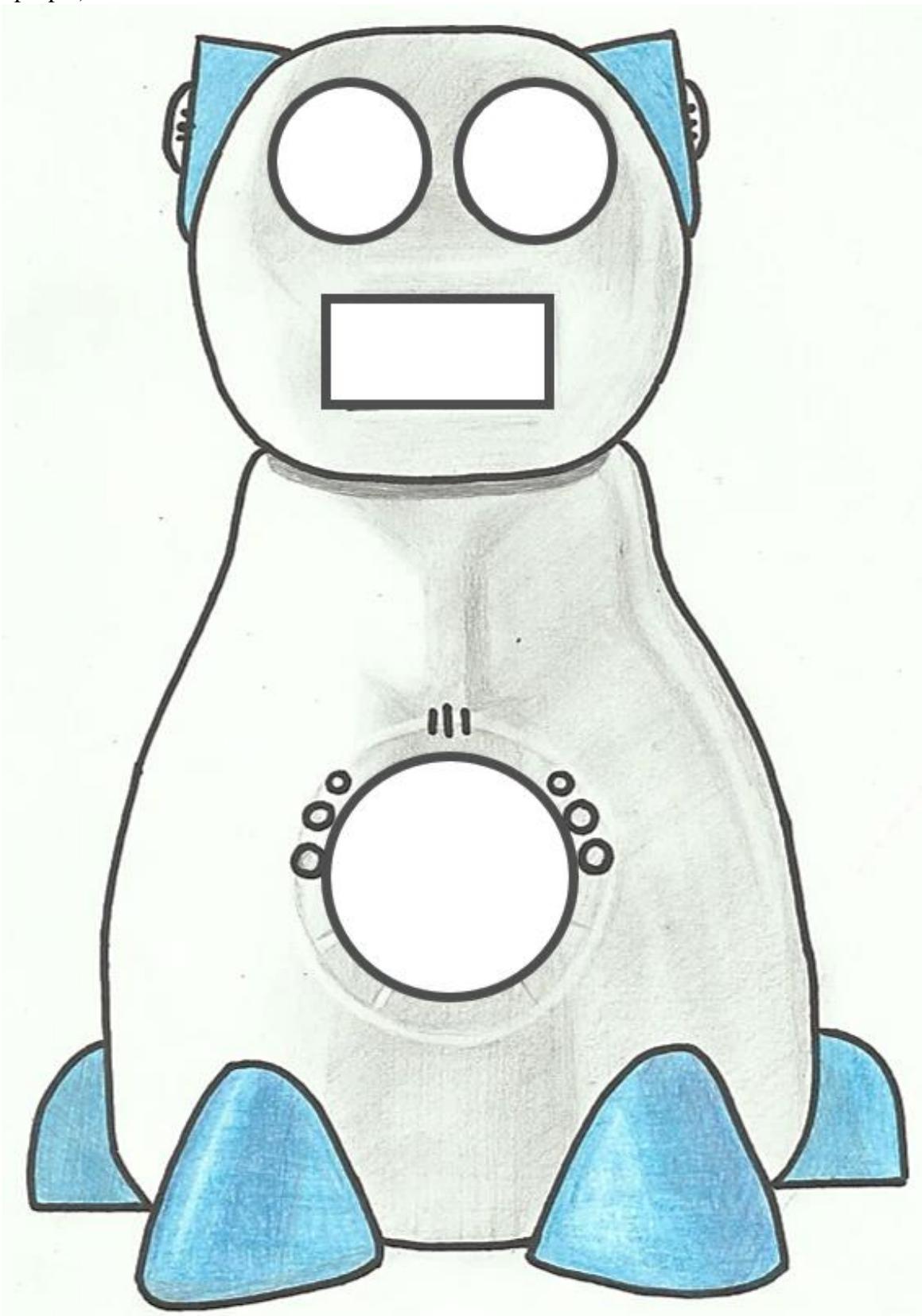


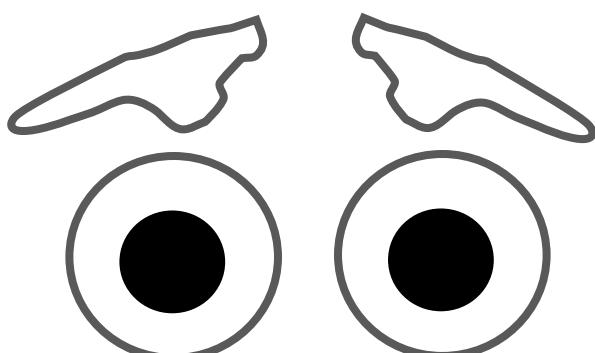
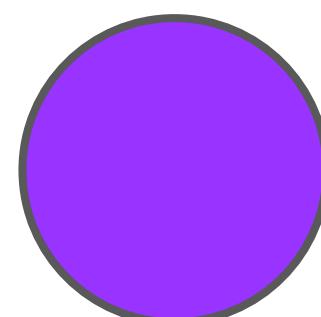
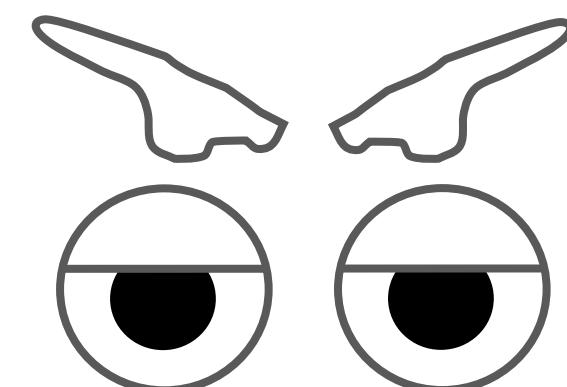
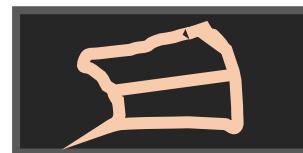
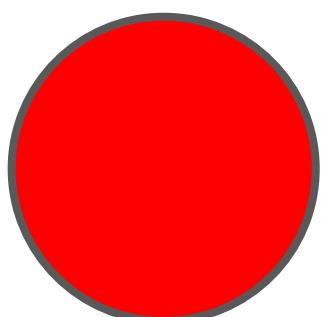
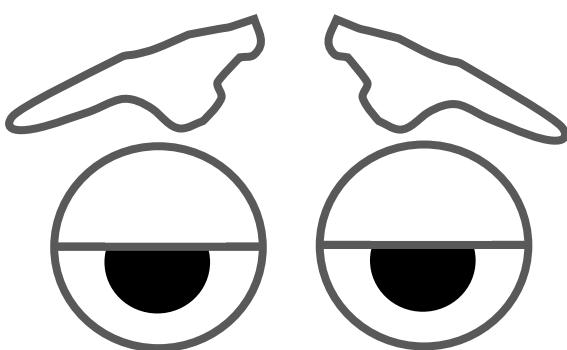
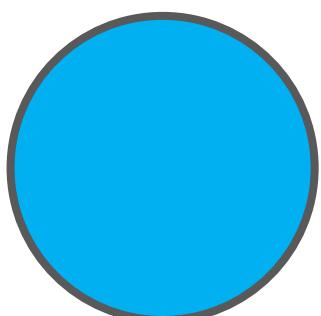
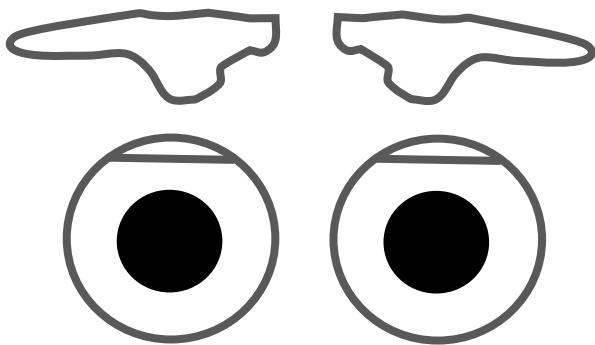
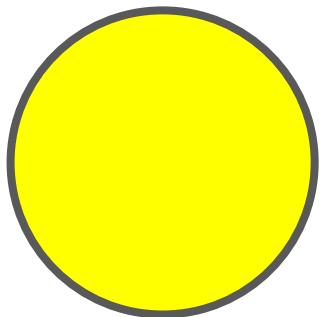


Anexo 5: Dibujos del robot mostrando las diferentes expresiones (Elaboración propia).

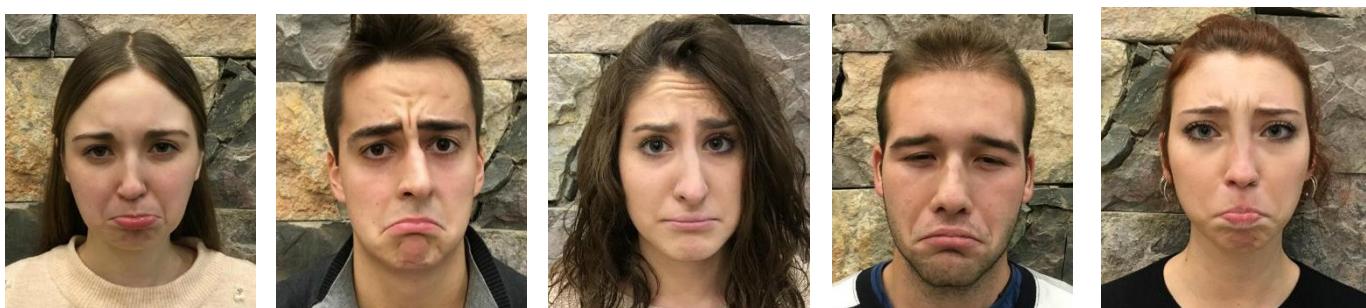


Anexo 5: Dibujo de Aisoy1 y diferentes partes del cuerpo para recortar (Elaboración propia).





Anexo 6: Ejemplos de fotografías de las 4 expresiones faciales (Elaboración propia).



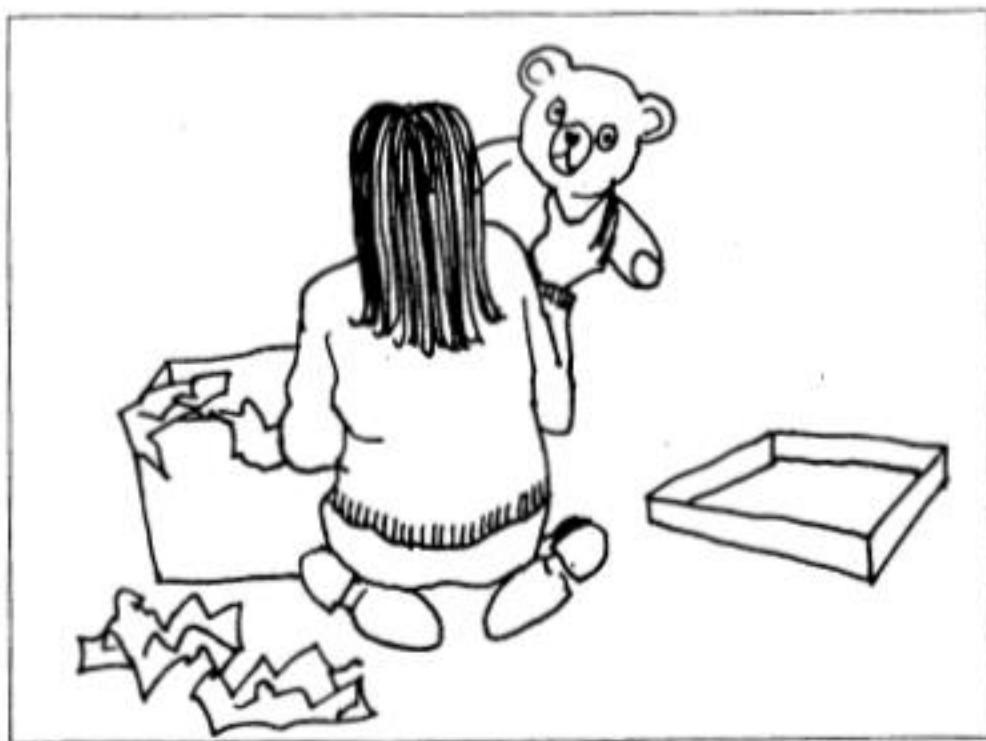
Anexo 7: Ejemplos de situaciones que provocan emociones. Imágenes extraídas de Howlin P., Baron-Cohen, S. y Hadwin, J. (2006).

-Situaciones que provocan alegría:

Dibujo 13: El papá de Eva le da pastelitos para merendar.



Dibujo 15: La abuela de Beatriz le regala un osito por su cumpleaños.



Dibujo 20: Ana y Nuria van a una fiesta de cumpleaños.

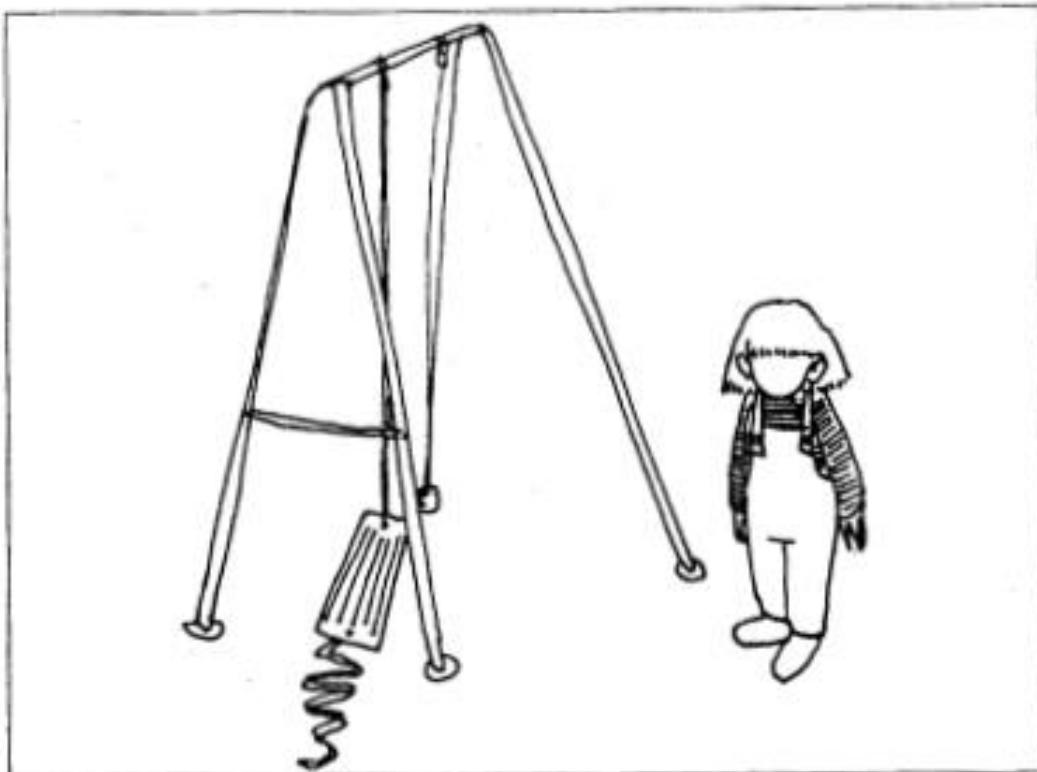


Dibujo 24: Paco está dando vueltas y vueltas en los caballitos.



-Situaciones que provocan tristeza:

Dibujo 25: Ana no puede columpiarse. El columpio está roto.



Dibujo 29: El papá de Emma se tiene que ir de viaje.



Dibujo 30: David está enfermo y no puede ir de compras con su mamá.



Dibujo 34: Las olas han deshecho el castillo de arena de Elena.

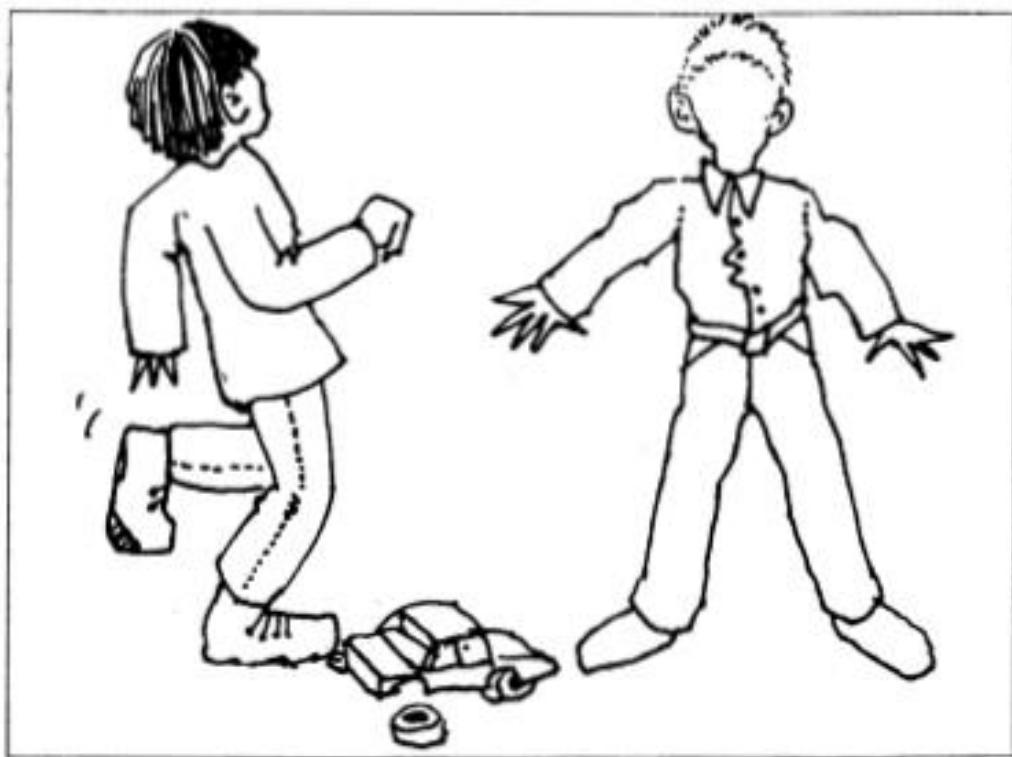


-Situaciones que provocan enfado:

Dibujo 37: Jesús hace garabatos en el dibujo de Clara y lo estropea.



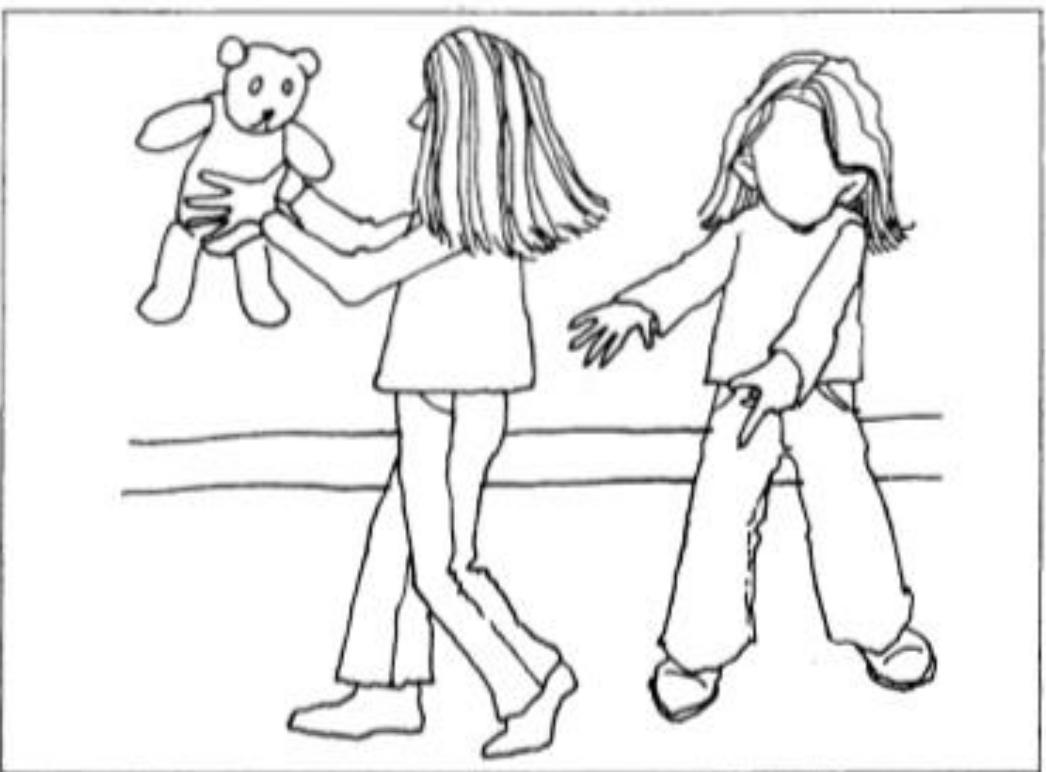
Dibujo 40: Miguel da saltos encima del coche de juguete de Pedro. El coche se rompe.



Dibujo 42: Rafa le quita la pelota a Juan. Éste no la pueda alcanzar.



Dibujo 44: Marta le quita el osito a Carla y sale corriendo con él.

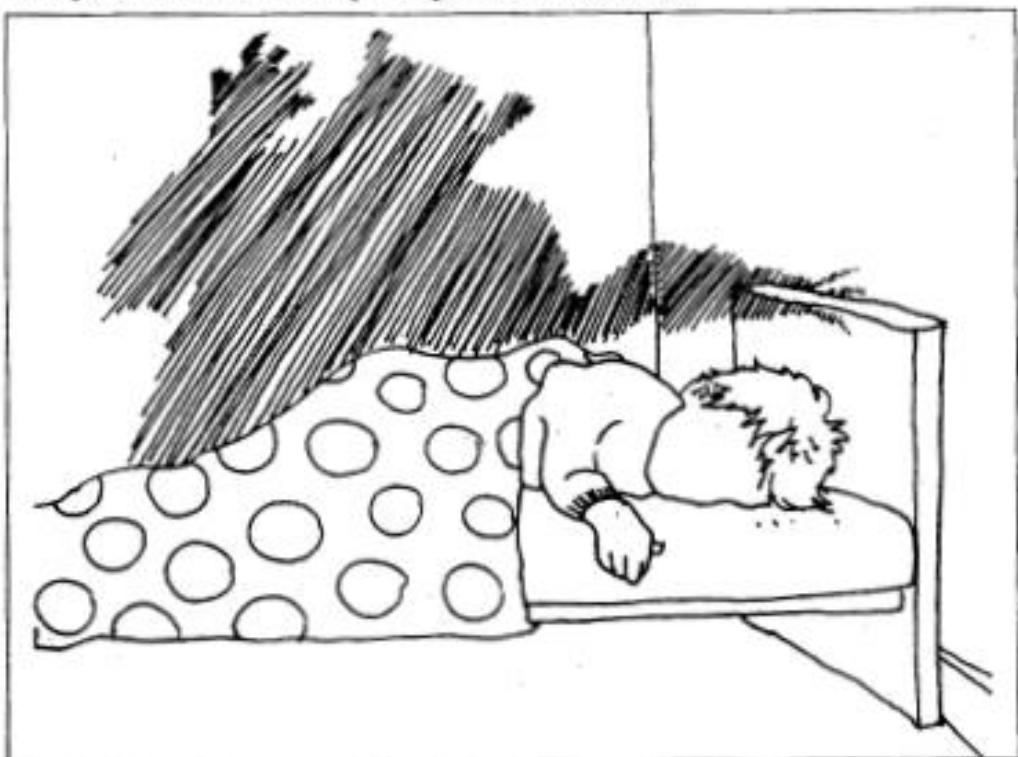


-Situaciones que provocan miedo:

Dibujo 1: El perro grande persigue a Daniel por la carretera.



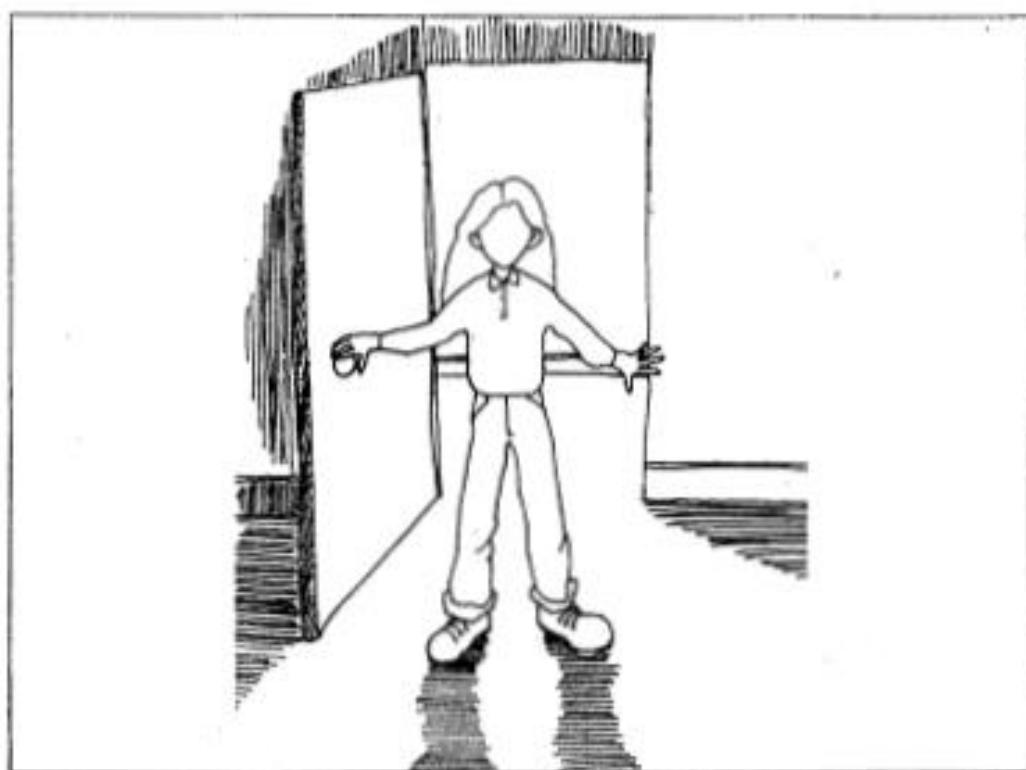
Dibujo 5: La sombra de la pared parece un monstruo.



Dibujo 7: Carlos ha perdido a su mamá en la tienda.



Dibujo 8: Sara llega a casa. La casa está oscura y vacía.



Anexo 8: Posibles rutinas de relajación.

1. Rutina de relajación. Extraída de Paula, I. (2015).

1. Sientate en una silla



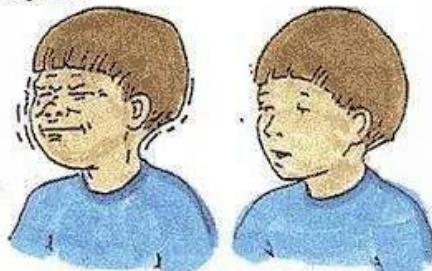
2. Arruga tu cara.

Cuenta hasta 3.

1,2,3...

Toma un respiro profundo.

Relajate.



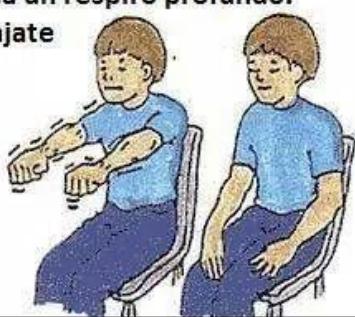
3. Estira tus brazos.

Cuenta hasta 3.

1,2,3...

Toma un respiro profundo.

Relajate



4. Tensa los brazos y los hombros.

Cuenta hasta 3.

1,2,3...

Toma un respiro profundo.

Relajate.



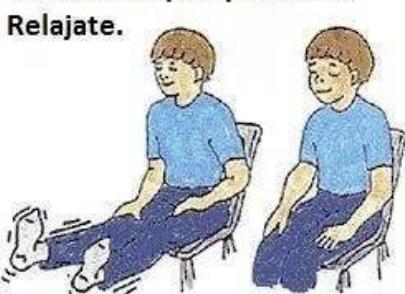
5. Estira tus piernas.

Cuenta hasta 3.

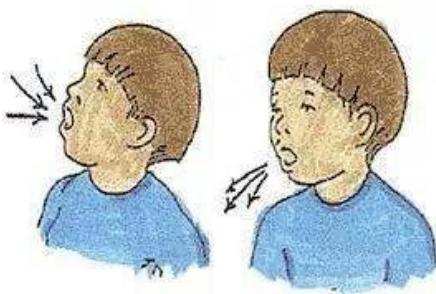
1,2,3...

Toma un respiro profundo.

Relajate.

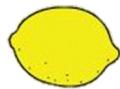


**6. Inhala al tensar,
exhala al relajar.**



2. Relajación muscular de Paula, I. (2015). Imágenes extraídas de:

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2015/07/tecnicas-de-relajacion-frente-la.html>



Exprimir un limón

- Imaginamos que tenemos la mitad de un limón en cada mano.
- Lo exprimimos fuerte. Intentamos sacarle todo el jugo.
- Aguantamos durante 10 segundos.
- Ahora relajamos las manos y soltamos el limón.
- Sentimos lo bien que están nuestras manos y brazos al quedar relajados.



Estírate como un gato.

- Imaginate que eres un gato perezoso que se acaba de levantar de la siesta.
- Estira tus brazos y levántalos por encima de tu cabeza.
- Siente como tiran de tus hombros.
- Estíralos muy alto intentando tocar el techo.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial!.
- Ahora déjalo caer y siente lo bien que están tus brazos y hombros al estar relajados.



Eres una tortuga.

- Nos imaginamos que somos una tortuga.
- Intentamos meter la cabeza en el caparazón.
- Levantamos los hombros intentando llegar a las orejas y bajamos la cabeza hacia los hombros.
- Aguantamos 10 segundos.
- Ya podemos sacar la cabeza despacito.
- Sentimos lo bien que están nuestros hombros y cuello al estar relajados.



Colúmpiate muy alto.

- Imagínate que estás en el columpio del colegio.
- Columpia tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás, usa tus brazos para columpiarte más alto.
- Continúa columpiándote durante 10 segundos.
- Ahora siéntate y relájate.



Cuélate por una valla.

- Imagina que quieres pasar entre los palos de una valla.
- Intenta hacer tu cuerpo muy delgadito para pasar por ella.
- Encoge tu estómago todo lo que puedes.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial! Ya has conseguido pasar.
- Deja que tu estómago vuelva a su posición normal.
- Siente lo bien que está tu estómago al estar relajado.



Comemos una zanahoria

- Nos imaginamos que estamos comiendo una gran zanahoria.
- Nos cuesta mucho masticarla, así que apretamos muy fuerte la mandíbula.
- Aguantamos 10 segundos.
- Ahora, sentimos lo bien que está nuestra mandíbula al estar relajada.



Una mosca en la nariz.

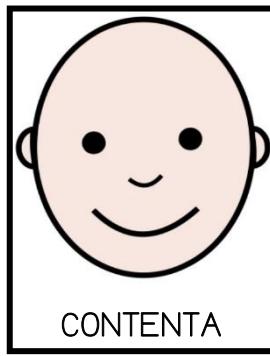
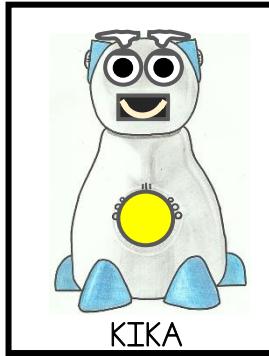
- Imagina que aterriza en tu nariz una mosca.
- Es tan pesada que quieres ahuyentárla.
- Intenta ahuyentárla sin usar las manos, arrugando la nariz lo más que puedes.
- Arrúgala hacia arriba lo más fuerte que puedes. Aguanta así 10 segundos.
- ¡Muy bien!, la mosca se ha ido.
- Siente ahora cómo toda tu cara se relaja.



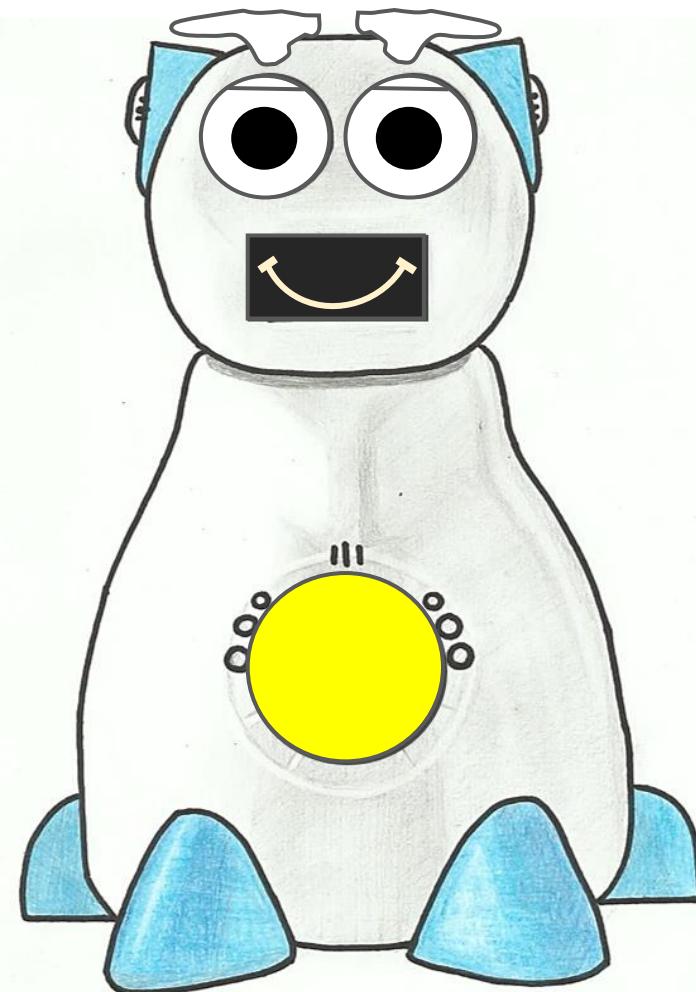
Pisamos barro.

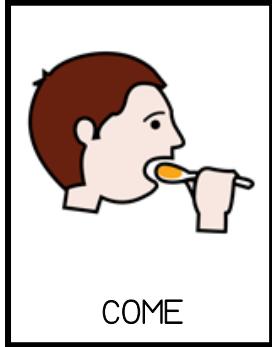
- Nos imaginamos que estamos descalzos dentro de un gran charco de barro.
- Intentamos llegar al fondo hundiendo nuestros dedos de los pies en el barro.
- Hacemos fuerza también con las piernas para empujar hacia abajo.
- Aguanta 10 segundos así.
- Ahora salimos del barro.
- Sentimos ahora como se relajan nuestros pies y nuestras piernas.

Anexo 9: Cuentos extraídos y modificados (de elaboración propia) de la colección José Aprende Emociones, de la colección José Aprende (Apéndices visuales). Disponibles en: <http://www.aprendicesvisuales.org/cuentos/aprende>

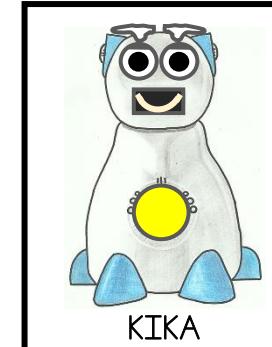
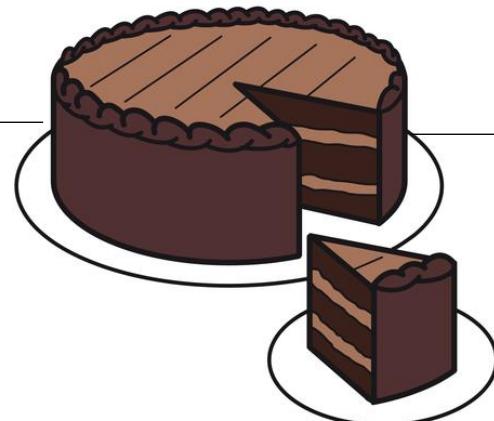
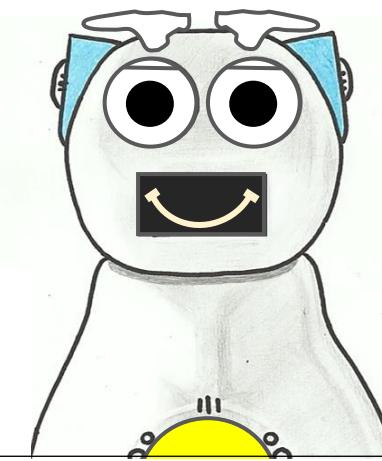


KIKA ESTÁ
CONTENTA





Cuando come tarta de chocolate



Kika tiene una gran sonrisa



MAMÁ

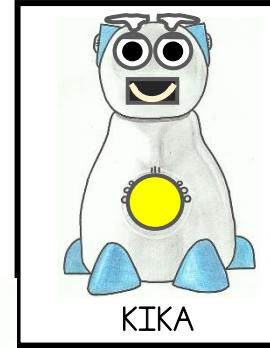


COSQUILLAS

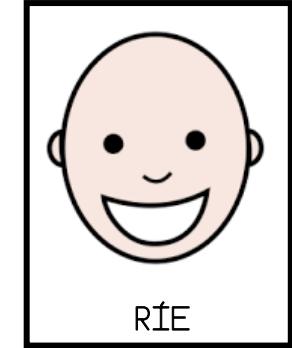
JA

JA

JA



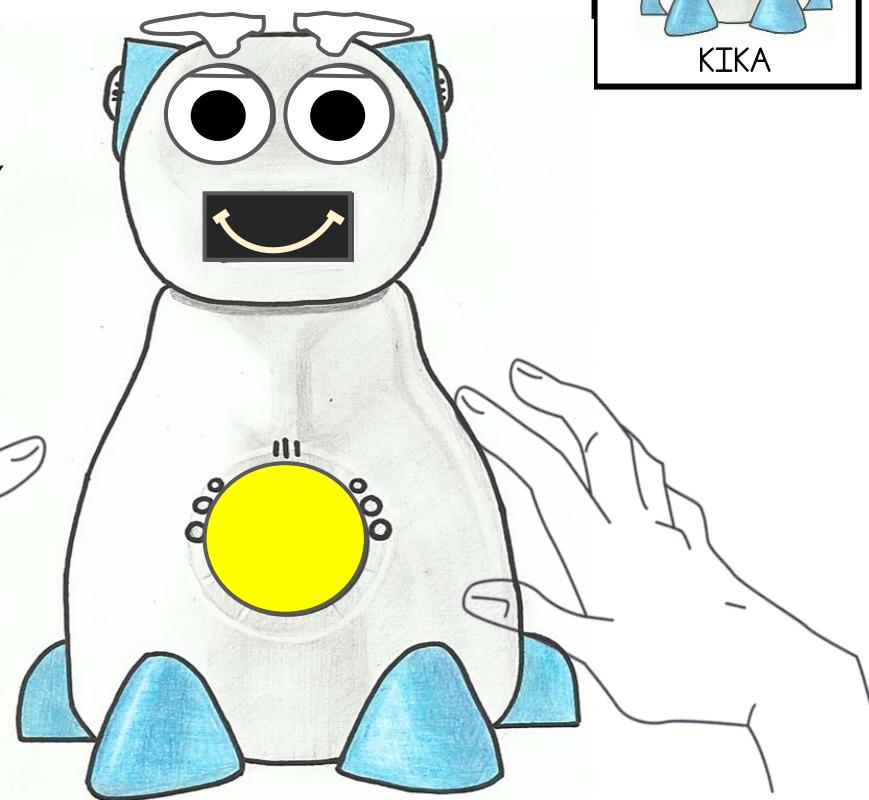
KIKA



RÍE

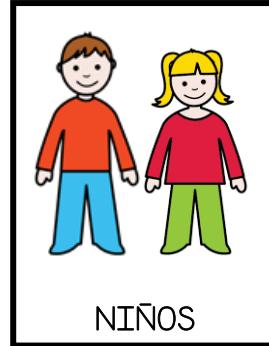
Cuando mamá le hace cosquillas

Kika ríe mucho

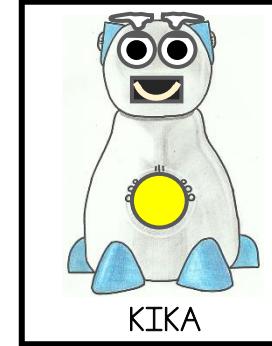




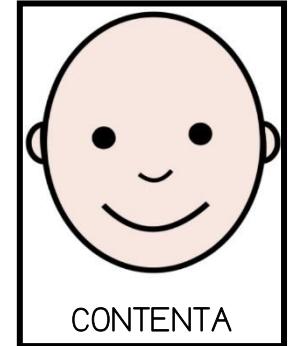
HABLA



NIÑOS



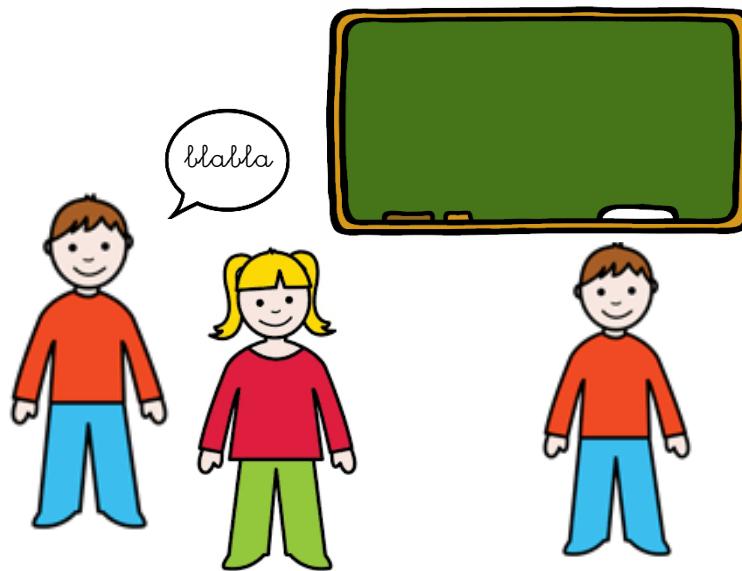
KIKA

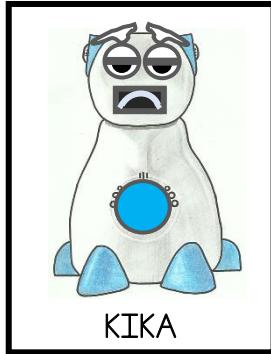


CONTENTA

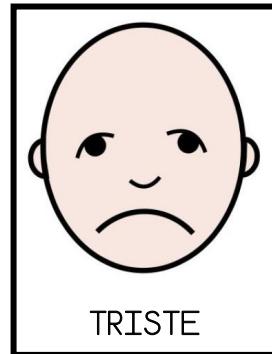
Cuando habla con los niños de clase

Kika está muy contenta



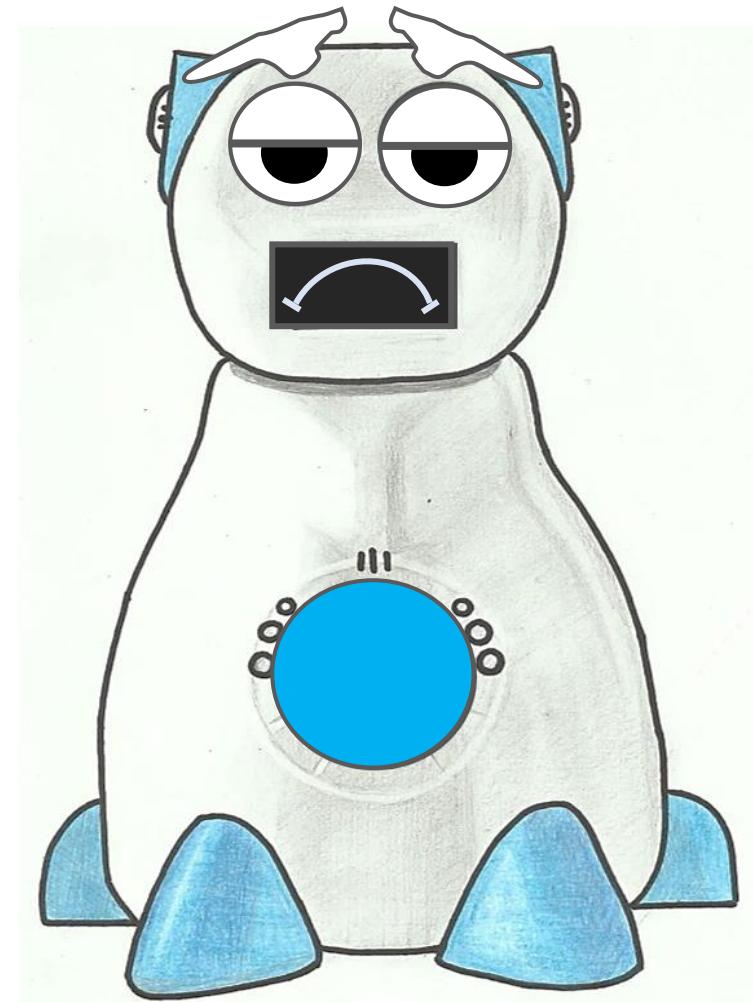


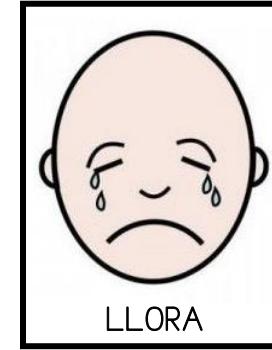
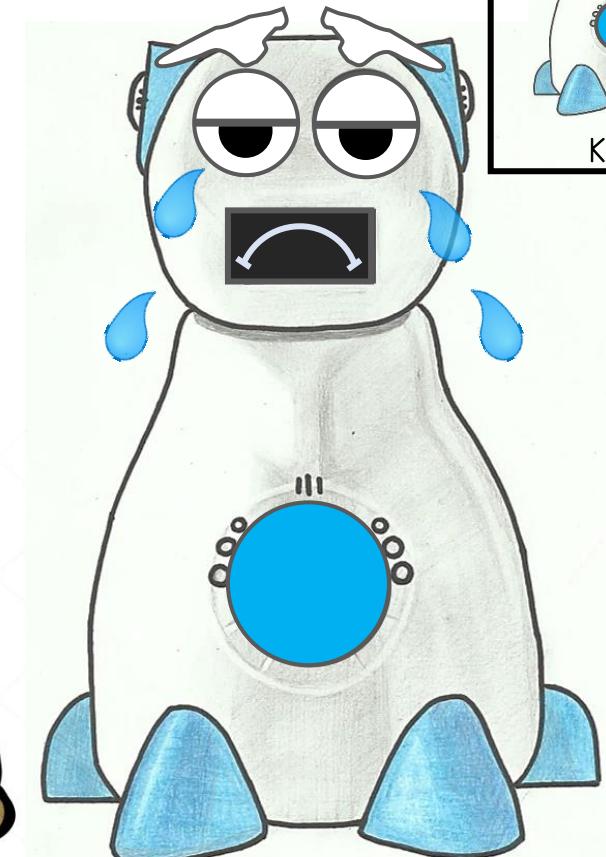
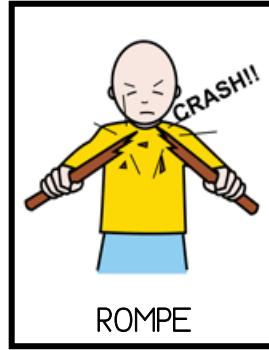
KIKA



TRISTE

KIKA ESTÁ
TRISTE

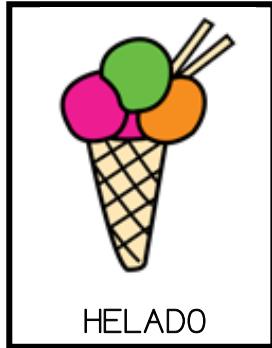




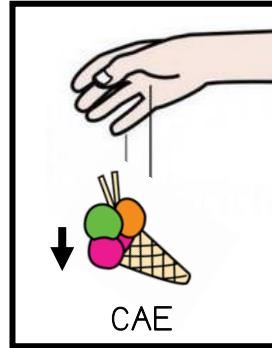
Cuando uno de sus juguetes se rompe

Kika llora un montón

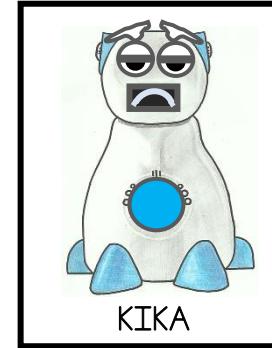




HELADO



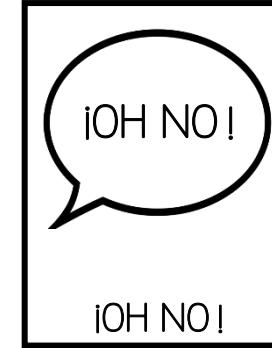
CAE



KIKA



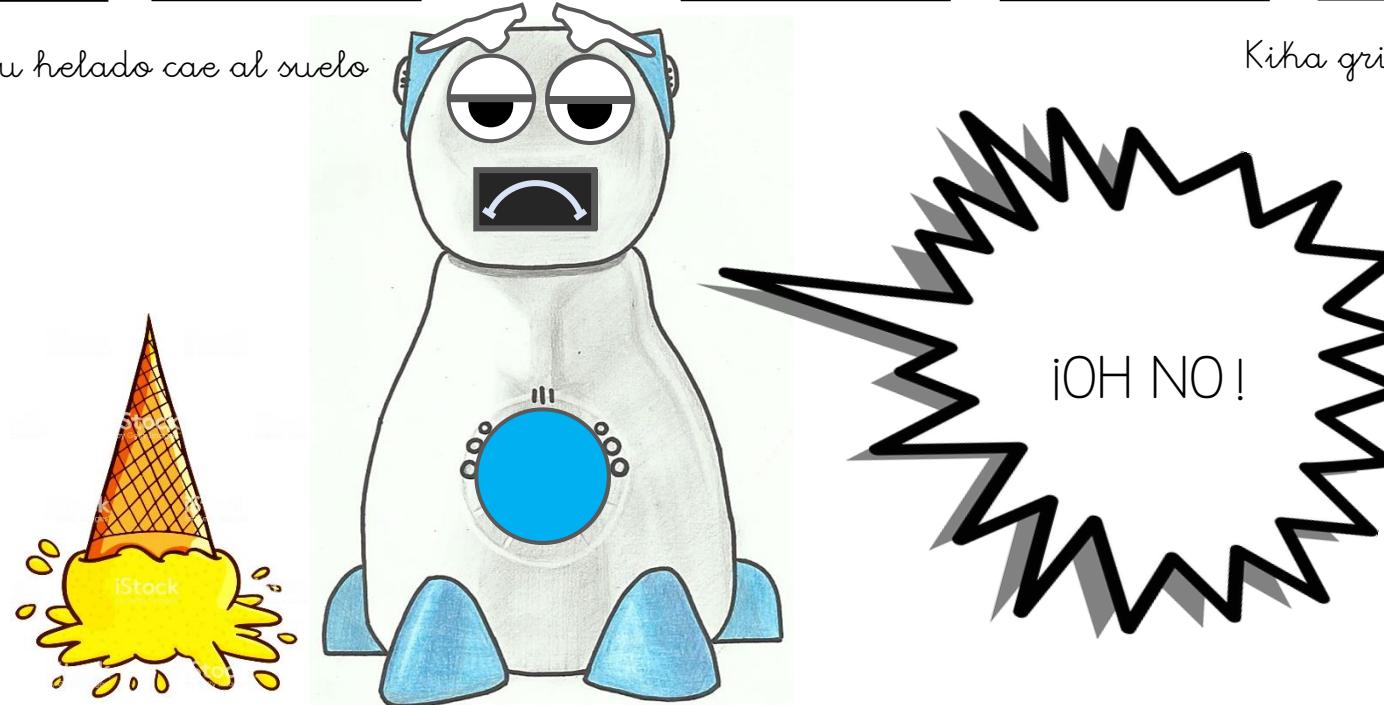
GRITA

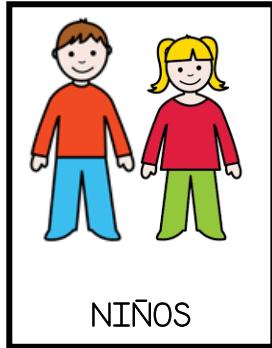


¡OH NO!

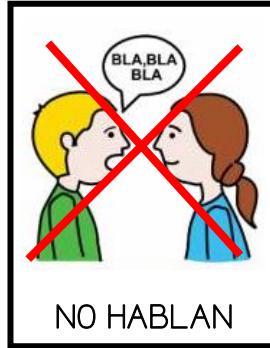
Cuando su helado cae al suelo

Kika grita ¡Oh no!

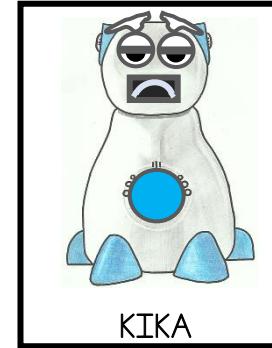




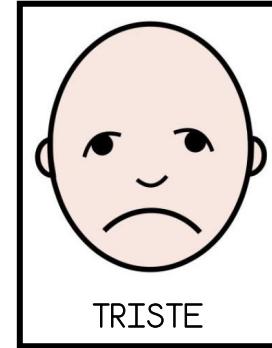
NIÑOS



NO HABLAN

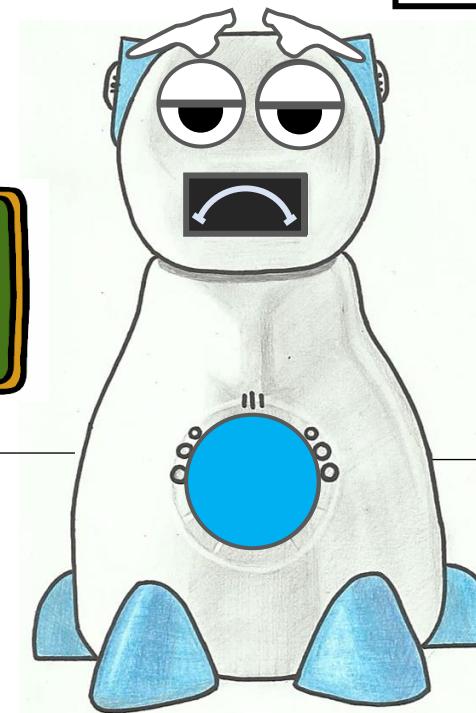


KIKA

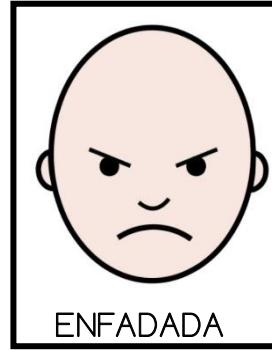
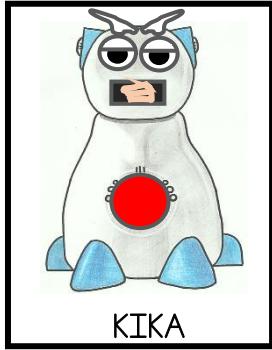


TRISTE

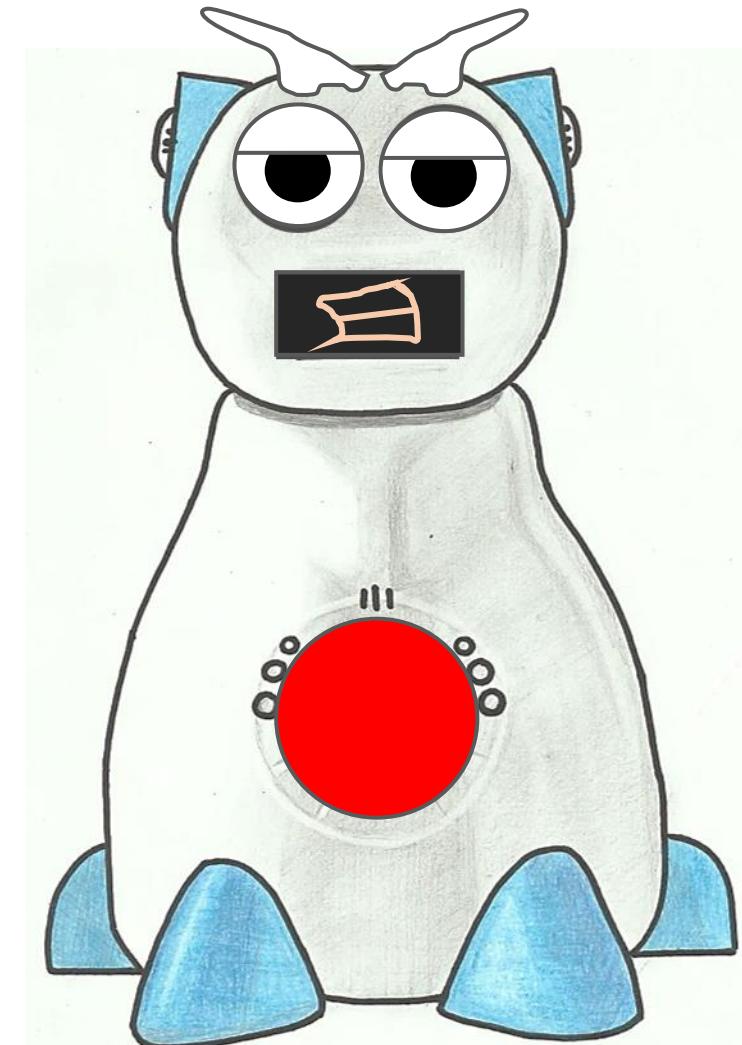
Cuando los niños no hablan con ella

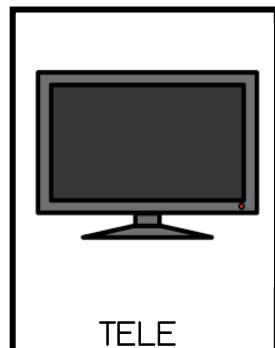
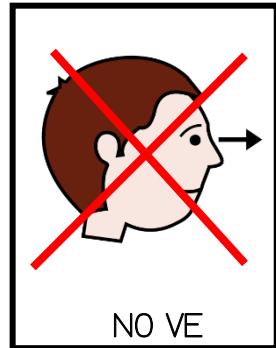


Kika está muy triste

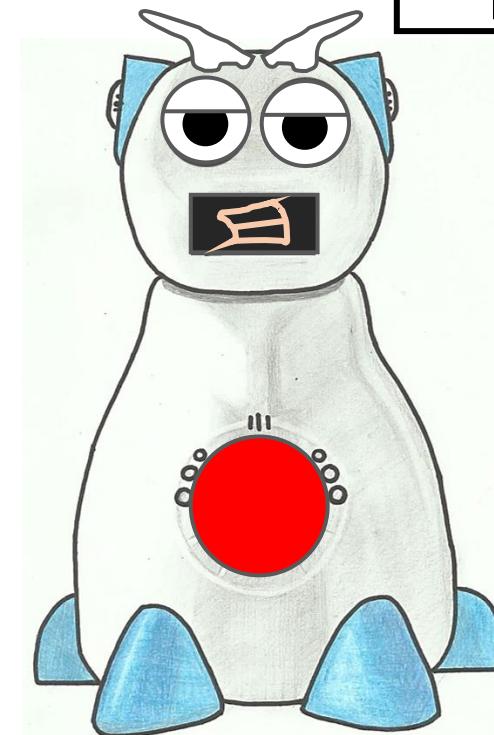
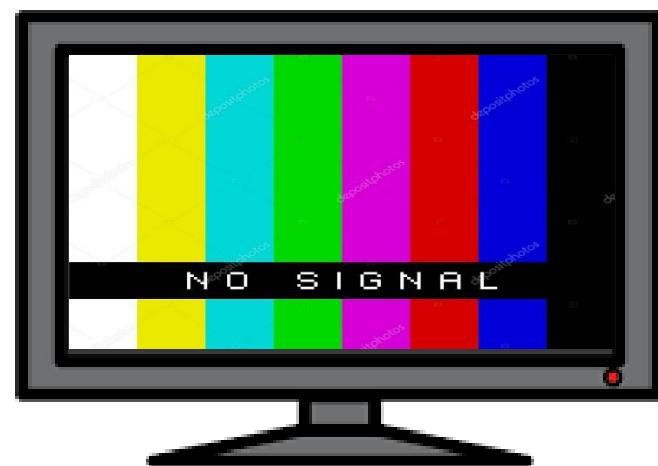


KIKA ESTÁ
ENFADADA

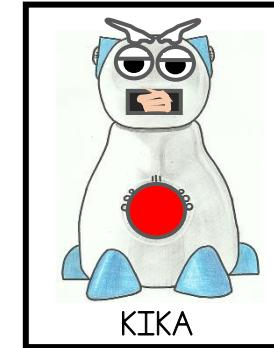




Cuando no puede ver la tele

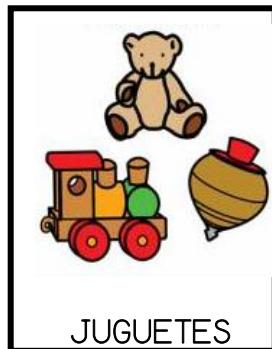


Kika no quiere hablar

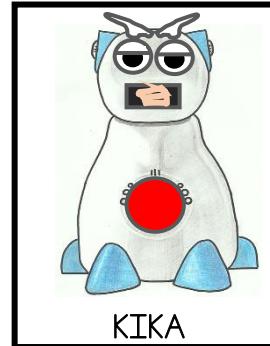




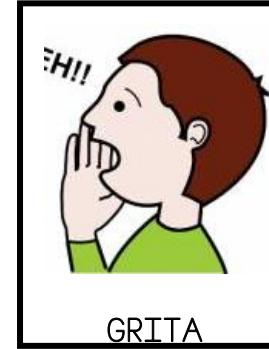
QUITAN



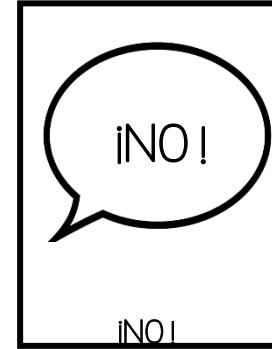
JUGUETES



KIKA



GRITA

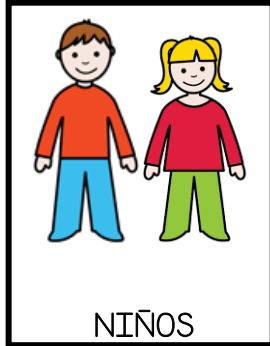


¡NO!

Cuando le quitan sus juguetes

Kika grita ¡NO!



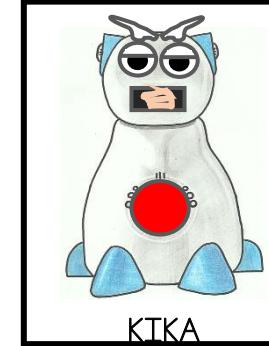
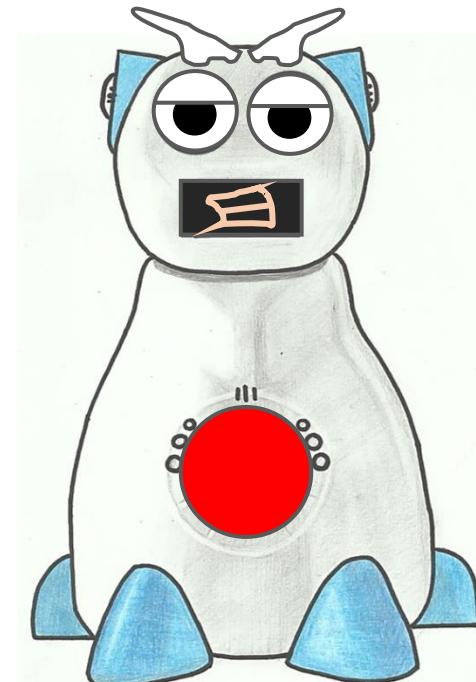


NIÑOS



PELEAN

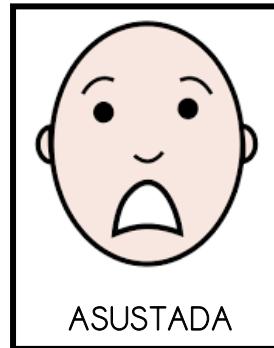
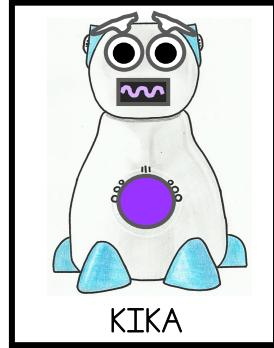
Cuando los niños se pelean



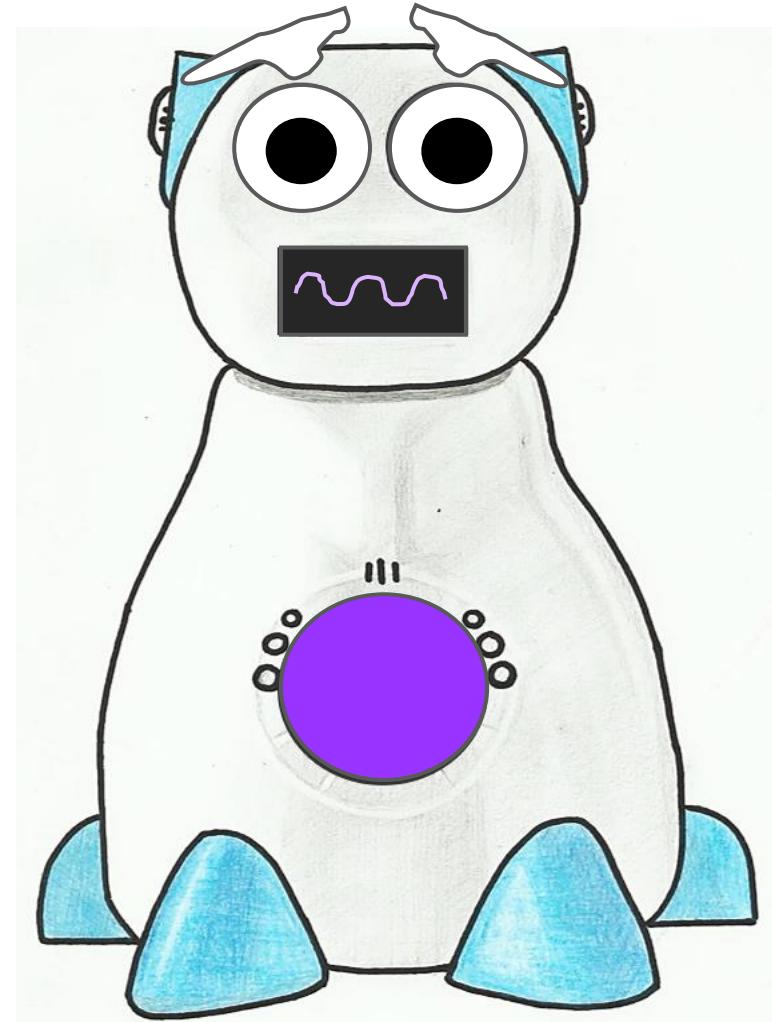
KIKA

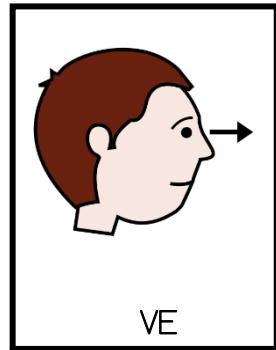
KiKa está muy enfadada





KIKA ESTÁ
ASUSTADA





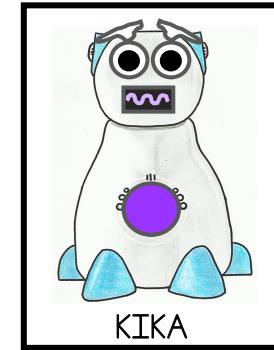
VE



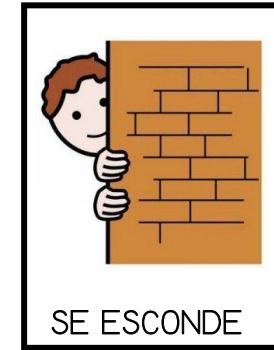
MONSTRUO



TELE



KIKA

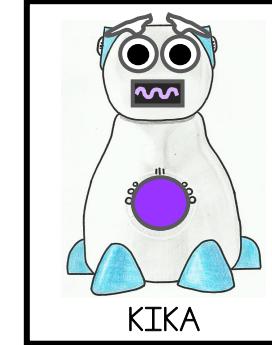
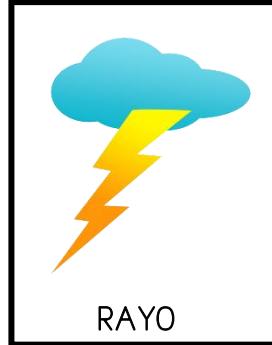
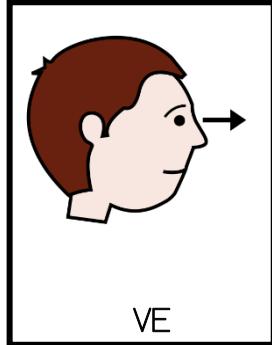


SE ESCONDE

Cuando ve un monstruo por la tele

Kika se esconde





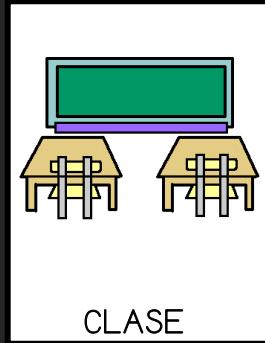
Cuando ve un rayo por la ventana

Kika no para de temblar





APAGA LUZ



CLASE



KIKA



ASUSTADA

Cuando se apaga la luz de clase



Kika está asustada

