

# ● Tablero de comunicación: cómo me siento y qué necesito

Señala cómo te sientes y qué te puede ayudar.

|                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>alegría      | <br>tristeza    | <br>enfado     | <br>miedo         |
| <br>calma        | <br>nervios     | <br>cansancio  | <br>aburrimiento  |
| <br>sorpresa   | <br>vergüenza | <br>me duele | <br>no entiendo |
| <br>frío       | <br>calor     | <br>respirar | <br>descansar   |
| <br>mi peluche | <br>agua      | <br>ayuda    | <br>parar       |

 Pedir y responder

 Acciones

 Cosas y lugares

 Cómo me siento

# Para el adulto

Tablero de comunicación: cómo me siento y qué necesito

## Objetivo

Unos 10 minutos

Nombrar cómo se siente y pedir lo que puede ayudar (respirar, descansar, agua, ayuda) sin tener que explicarlo con palabras.

## Cómo usarla

- 1 Imprime el tablero y déjalo en el rincón de la calma o junto a la mesa.
- 2 Modela en momentos tranquilos: «Ahora siento calma» señalando calma. Así se aprende antes de necesitarlo.
- 3 Cuando haya malestar, ofrece el tablero sin preguntas largas: «¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas?». Acepta la respuesta, también si señala varias emociones.
- 4 Una cara dibujada no prueba lo que siente una persona: la respuesta es suya y no se corrige.

## Apoyos

- Todas las emociones son válidas; el tablero sirve para decirlas, no para ocultarlas.
- Si señala «me duele», comprueba qué ocurre y avisa a la familia o al personal sanitario si hace falta.
- Puedes empezar con cuatro emociones y destapar las demás poco a poco, pero «ayuda», «parar» y las casillas de necesidades siguen siempre a mano: no se tapan nunca. Este tablero no tiene «sí» ni «no»: deja al lado el tablero básico o las tarjetas de sí y no.

## Para tener en cuenta

Un tablero impreso es un apoyo para comunicarse en el aula, no una evaluación ni un tratamiento. No sustituye la valoración de un especialista en comunicación aumentativa (maestro o maestra de audición y lenguaje, logopeda o equipo de orientación), que decide el vocabulario, el tamaño y la organización adecuados para cada persona. Usar un tablero no frena el habla.

## Fuente

ASHA (American Speech-Language-Hearing Association). Practice Portal: Augmentative and Alternative Communication. [asha.org/practice-portal/professional-issues/augmentative-and-alternative-communication/](https://asha.org/practice-portal/professional-issues/augmentative-and-alternative-communication/)