

Tarjetas de anticipación de cambios

Prepara al niño/a antes de que ocurra algo diferente

teaf.es

Los cambios inesperados son una de las principales fuentes de estrés para personas con TEAF. Estas tarjetas ayudan a anticipar situaciones nuevas con antelación, reduciendo la ansiedad y mejorando la respuesta adaptativa. Recórtalas y úsalas con 24–48 h de antelación.

Cómo usarlas

- 1 Elige la tarjeta que corresponde al cambio que va a ocurrir.
- 2 Léela con el niño/a con calma, sin prisas, 1 o 2 días antes.
- 3 Responde sus preguntas. Repite la información las veces que necesite.
- 4 El día del cambio, muéstrale la tarjeta de nuevo como recordatorio.
- 5 Después, habla de cómo fue. Refuerza lo positivo.

Tarjetas — Recorta por la línea de puntos

MED Vamos al médico

Hoy vamos al médico. El médico nos ayuda cuando algo nos duele o queremos estar sanos. Solo mirará y hablará contigo.

COLE Cambio en el cole

Hoy en el cole habrá algo diferente. No es malo, es solo distinto. Tu profe estará contigo.

CASA Viene alguien a casa

Hoy viene alguien a casa. No tienes que hacer nada especial. Puedes estar en tu espacio si lo necesitas.

AUTO Vamos a un sitio nuevo

Hoy vamos a un lugar que no conocemos. Iremos juntos. Si algo te preocupa, dímelo y lo hablamos.

HORA Hoy no hay clase normal

Hoy el horario es diferente. No hay clase normal. Te cuento qué haremos en su lugar.

NOCH Esta noche dormimos fuera

Esta noche dormiremos en otro lugar. Llevarás tu almohada y tus cosas. Estaremos contigo.