Imprimible — Interocepción: “Mi cuerpo me habla”

Termómetro interno · tarjetas ‘mi cuerpo dice / necesito’ · registro semanal

La **interocepción** es el sentido de las señales internas (hambre, sed, baño, dolor, temperatura, energía). Este imprimible te ayuda a **nombrar** lo que sientes, **elegir apoyos** y **medir avances**.

1) Termómetro interno (0–5)

Marca con X o colorea la casilla. Repite a la misma hora cada día.

Sensación	Escala (marca una casilla)	Notas
Energía	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Calor/Frío	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Hambre	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Sed	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Necesidad de baño	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Dolor/Molestia	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
Tensión/Relajación	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

Tip: usa un gesto para cada palabra (mano en barriga=hambre, mano en garganta=sed).

2) Tarjetas recortables: «Mi cuerpo dice… / Necesito…»

Recorta, plastifica y pega velcro si quieres usarlas en paneles.

Mi cuerpo dice: Hambre
Necesito: Comer algo conocido / probar bocado pequeño

Mi cuerpo dice: Sed
Necesito: Beber agua / sorbos con pajita gruesa

Mi cuerpo dice: Frío/Calor
Necesito: Cambiar ropa / manta / abrir ventana

Mi cuerpo dice: Baño
Necesito: Ir al baño ahora / reloj visual 2 min

Mi cuerpo dice: Cansancio
Necesito: Pausa 5 min / rincón tranquilo

Mi cuerpo dice: Dolor
Necesito: Avisar / revisar zona / abrazo lento

Mi cuerpo dice: Demasiado ruido
Necesito: Cascos / salir 2 min / música suave

Mi cuerpo dice: Demasiado olor
Necesito: Ventilar / oler mi manga / salir 2 min

3) Registro semanal (mañana/mediodía/tarde/noche)

Marca nivel (0–5) y anota el apoyo usado. Revisa el domingo si bajaron las quejas/pausas.

Día	Mañana (0–5 / apoyo)	Mediodía (0–5 / apoyo)	Tarde (0–5 / apoyo)	Noche (0–5 / apoyo)	Notas
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Objetivo semanal: –30 % quejas/pausas · +1 señal bien identificada · +1 apoyo que funciona.

Vivir el Autismo · Curso M.I.S. Septiembre 2025 — www.vivirelautismo.com · susana@vivirelautismo.com