

# TERMÓMETRO DE LOS SENTIMIENTOS DE LA PRIMERA INFANCIA

(EARLY CHILDHOOD FEELINGS THERMOMETER)

▶▶▶ Pídale al/la infante que identifique la emoción utilizando una cara o una palabra de las que aparecen a continuación.

EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS DEL NIÑO

¿CÓMO PUEDE AYUDAR A ESTE/A INFANTE?



## ENFADADO, ENOJADO, EXPLOSIVO

▶ Gritos, llantos, golpes, mordiscos, empujones

- Acostarse en posición fetal
- Ejercicio: empujar la pared, saltos de tijera

- Escuchar música relajante
- Apretar un peluche o una almohada



## MOLESTO, FRUSTRADO, OPOSITOR

▶ Cerrar, negarse, discutir, quejarse

- Respirar: respiración abdominal, respiración cuadrada
- Ejercicio: saltos de tijera, empujar la pared

- Apretar una pelota o un juguete blandos
- Dibujar, colorear o contar en voz alta



## ASUSTADO, ANSIOSO, INQUIETO, TENSO

▶ Apegado, evasivo, llorón, preocupado, nervioso

- Respirar: inspire profundamente por la nariz y apague lentamente una vela de mentira
- Asignar una tarea de ayudante de maestro
- Dibujar un dibujo gracioso

- Escuchar música
- Hacer un baile de agitación, pretender sacudirlo
- Abrazar un peluche o una manta



## TRISTE, ABURRIDO

▶ Retraído, llorón, con poco interés, con poca energía

- Asignar una tarea de ayudante de maestro
- Dibujar o colorear
- Construir con bloques

- Mirar un libro
- Caminar por la habitación
- Jugar con otro/a infante o con un cuidador



## FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO

▶ Comprometido, tranquilo, sonriente

- Cantar o escuchar canciones
- Dibujar o colorear
- Saltar

- Jugar con juguetes
- Ayudar a un amigo
- Probar algo nuevo



Wisconsin Office of **Children's** Mental Health

[children.wi.gov](http://children.wi.gov)