

# TOME SU TEMPERATURA EMOCIONAL

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

**El Termómetro para indicar cómo se siente mide cómo se siente usted emocionalmente y le ofrece sugerencias que puede tomar para cambiar su estado de ánimo cuando las cosas se ponen difíciles.**

Al igual que un termómetro de temperatura, el Termómetro para indicar cómo se siente le indica cuando su temperatura emocional se eleva un poco más de lo normal y luego cuando se comienza a elevar demasiado, hasta llegar a grados potencialmente peligrosos. Las indicaciones van desde el azul (zona de calma) hasta el rojo (zona de furia) y se sugieren actividades que usted puede hacer en cada zona para sentirse menos enfadado, frustrado, ansioso y triste.

Ponga una copia del Termómetro para indicar cómo se siente en su refrigerador y haga que toda la familia tome su temperatura emocional varias veces al día como una forma de ayuda para mantenerse en las zonas azules de mayor felicidad.

*Consulte el reverso para obtener consejos sobre cómo hablar de los sentimientos.*

## TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE

¿Cómo se siente?

¿Qué puede hacer al respecto?



**ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO**

► Grita, pisatea, tiene una crisis (colapsa)

- Haga ejercicio físico vigoroso
- Respire profundamente
- Tome una ducha o baño caliente



**FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE**

► Discute, se niega, se cierra

- Medite/rees
- Escuche su música favorita
- Tome una caminata rápida



**ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO**

► Camina de un lado para otro, rechaza, se siente dependiente

- Hable con un miembro de la familia/amigo
- Preste atención a cada uno de sus 5 sentidos
- Concéntrase en lo que puede controlar



**TRISTE, NEGATIVO, SOLITARIO**

► Llora, retraído, lento/indiferente

- Establezca una meta positiva para el día
- Llame a un amigo o pariente
- Lleve un diario sobre sus sentimientos



**FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO**

► Sonríe, se ríe, participa

- Ayuda a alguien más
- Observe y disfrute de su estado de ánimo positivo
- Participe en una actividad agradable



Wisconsin Office of **Children's Mental Health** [children.wi.gov](http://children.wi.gov)



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

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

# Cómo utilizar el Termómetro para indicar cómo se siente para hablar de las emociones

## Haga preguntas a los niños como:

- ▶ ¿En qué zona estás ahora? ¿Qué te indica en tu cuerpo que estás en esa zona?
- ▶ ¿Qué puedes hacer para pasar a la zona azul?
- ▶ ¿Has utilizado alguna de las estrategias del Termómetro para indicar cómo se siente?
- ▶ ¿Qué funciona para ti cuando estás en la zona roja?
- ▶ ¿Cómo podrías ayudar a alguien en la zona verde?
- ▶ Nombra otra actividad que funcione para moverte de la zona naranja a la zona azul.
- ▶ ¿Habrá un buen momento del día para que toda la familia revise las Indicaciones de sus sentimientos?
- ▶ ¿Qué actividades ayudarían a otros en la familia a permanecer en la zona azul de calma?

*Para algunos, identificar sentimientos no es fácil.*

*Animar a los niños a identificar sentimientos es bueno. Puede tomar algo de práctica para que conecten el sentimiento con las palabras para describirlo. Si no pueden hacerlo de inmediato, tómense un descanso y vuelvan a intentarlo más tarde.*

Para obtener más información ▶



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

children.wi.gov

S