

TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE

¿Cómo se siente?



ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO

▶ Grita, pisotea, tiene una crisis (colapsa)



FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE

▶ Discute, se niega, se cierra



ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO

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



TRISTE, NEGATIVO, SOLITARIO

▶ Llora, retraído, lento/indiferente



FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO

▶ Sonríe, se ríe, participa

¿Qué puede hacer al respecto?

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

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

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

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

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

