

TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE

¿Cómo se siente?	¿Qué puede hacer al respecto?
 ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO ▶ Grita, pisotea, tiene una crisis (colapsa)	<ul style="list-style-type: none">• Haga ejercicio físico vigoroso• Respire profundamente• Tome una ducha o baño caliente
 FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE ▶ Discute, se niega, se cierra	<ul style="list-style-type: none">• Medite/reze• Escuche su música favorita• Tome una caminata rápida
 ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO ▶ Camina de un lado para otro, rechaza, se siente dependiente	<ul style="list-style-type: none">• Hable con un miembro de la familia/amigo• Preste atención a cada uno de sus 5 sentidos• Concéntrese en lo que puede controlar
 TRISTE, NEGATIVO, SOLITARIO ▶ Llora, retraído, lento/indiferente	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Ayude 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
S

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