

# TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE



## 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 ▶

