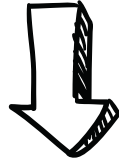
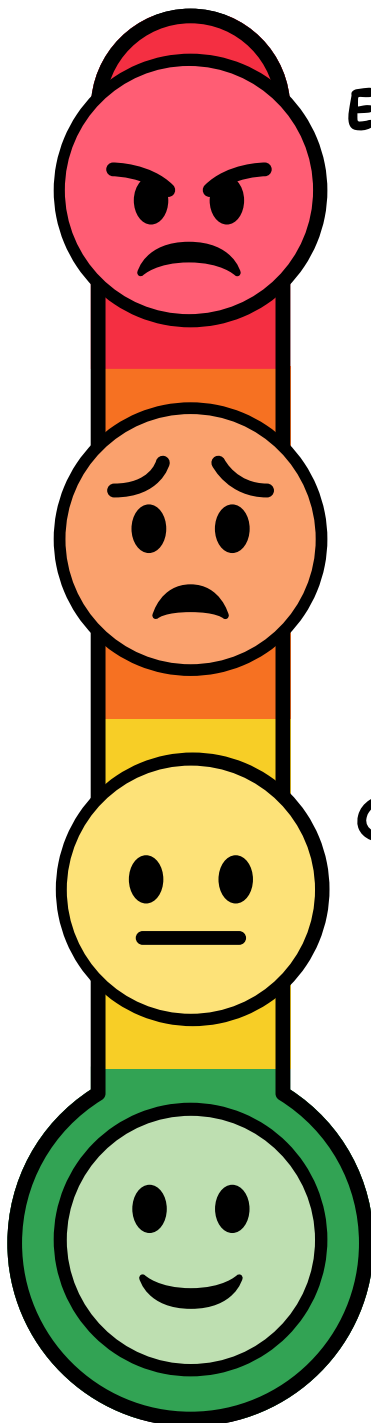


EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

Me siento...



Necesito



ENFADADO/A



TRISTE



CALMADO/A



FELIZ



Respirar profundo y contar hasta 10 para calmarme. También puedo ir a un lugar tranquilo y abrazar un peluche o cojín, dibujar o escribir lo que le molesta para expresarlo de otra manera, o hablar con un adulto de confianza para encontrar una solución.

Hablar con alguien que me escuche y me brinde apoyo. También puedo escribir o dibujar lo que siento para desahogarme, abrazar a alguien o un objeto querido que me dé consuelo, y escuchar música relajante que me ayude a sentirme mejor poco a poco.

Disfrutar de actividades que me gusten, como jugar o leer. También puede practicar respiraciones profundas para mantenerme en calma, disfrutar del momento sin preocupaciones y aprovechar la tranquilidad.

Hablar sobre lo que me hace feliz, hacer algo creativo como bailar, cantar o dibujar, y agradecer por las cosas buenas que tengo en mi vida. Compartir mi felicidad con los demás también puede hacer que me sienta aún mejor.

