Termómetro de Sentimientos

FINALIDAD

- identificar emociones y sentimientos
- Explorar la gama de emociones que experimentamos todos los días en diferentes situaciones.

OBJETIVO

- Identificar lo que hace que nuestras emociones se intensifiquen
- Explorar opciones cuando tenemos que interrumpir un patrón y evitar que las emociones se intensifiquen.
- Promover una discusión sobre lo que ayuda a los niños en los días difíciles

INSTRUCCIONES

Materiales

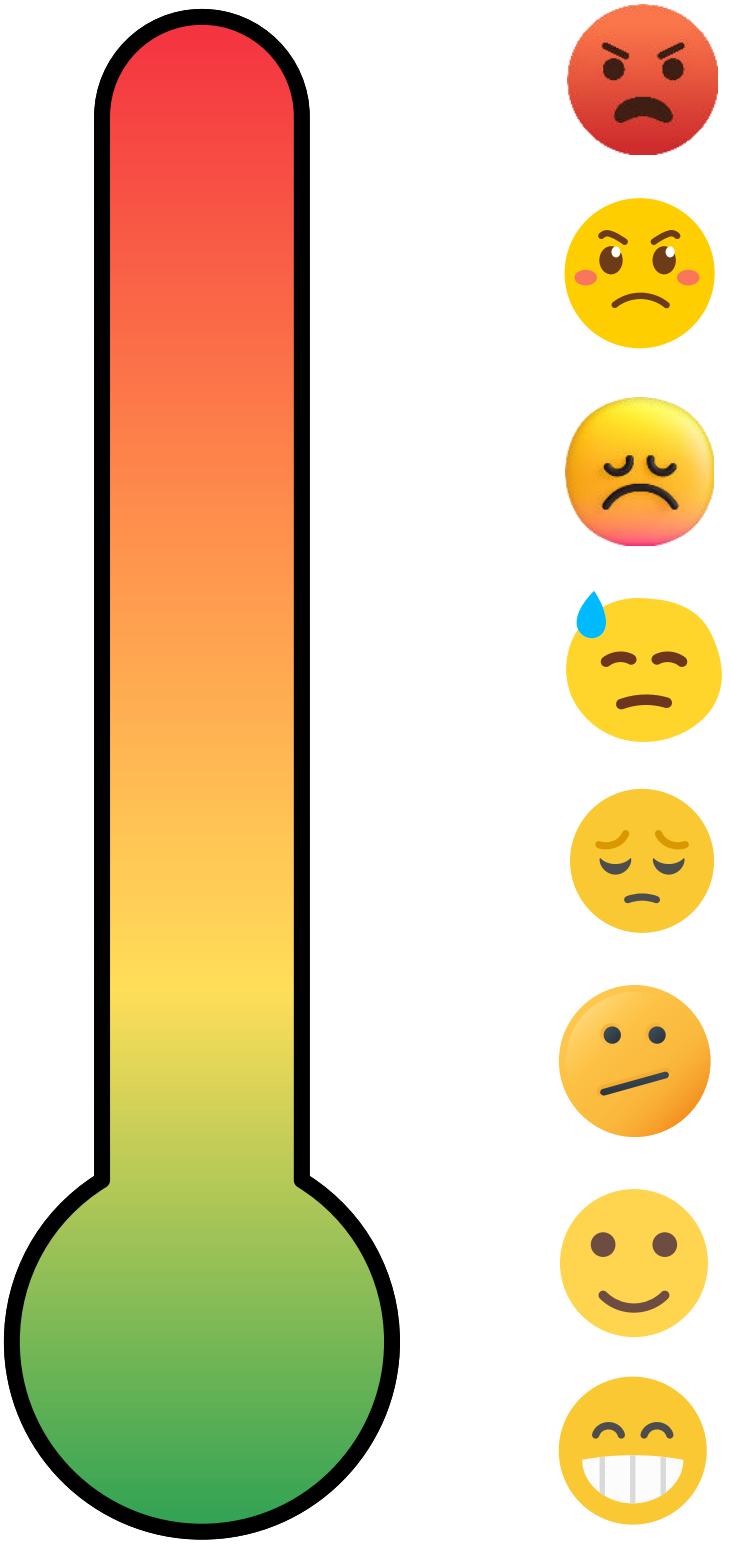
- Imprimir hoja de termómetro

Aplicación

- Siéntese con su hijo y hable sobre cómo se siente.
- Exploren diferentes situaciones y cómo les hacen sentir.
- El termómetro de sentimientos es una herramienta que nos ayuda a medir la intensidad de nuestras emociones. A medida que subimos de temperatura, de verde a amarillo y luego a rojo, nuestros sentimientos se vuelven más incómodos
- Usen esta herramienta para explorar las emociones de sus hijos y hablen sobre cómo interrumpir las emociones que se intensifican.

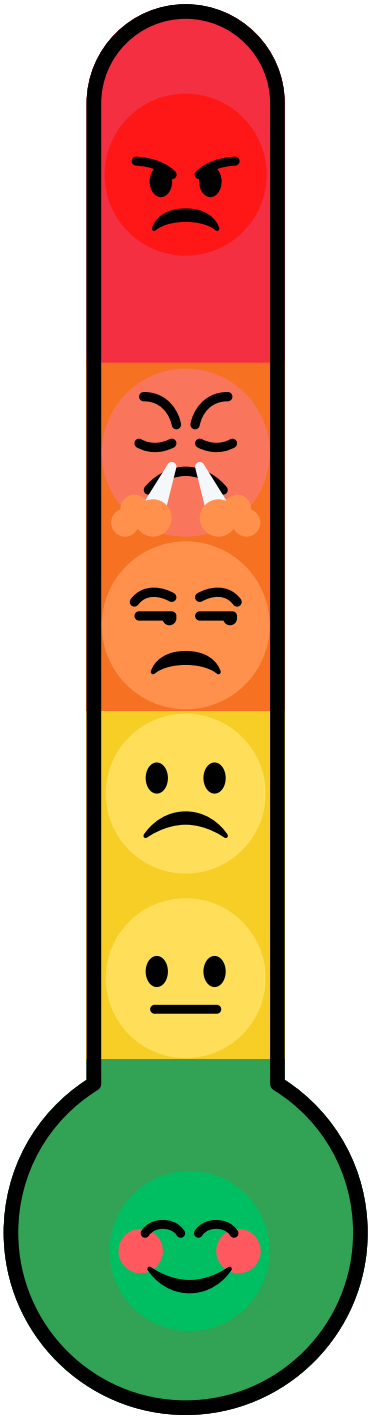
Copyright © 2023, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org

TERMÓMETRO DE SENTIMIENTOS



Copyright © 2023, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org

TERMÓMETRO DE SENTIMIENTOS



¿Cómo te sientes?

¿Qué pasó?

¿Qué puedes hacer?

Copyright © 2023, Erika's Lighthouse
ErikasLighthouse.org