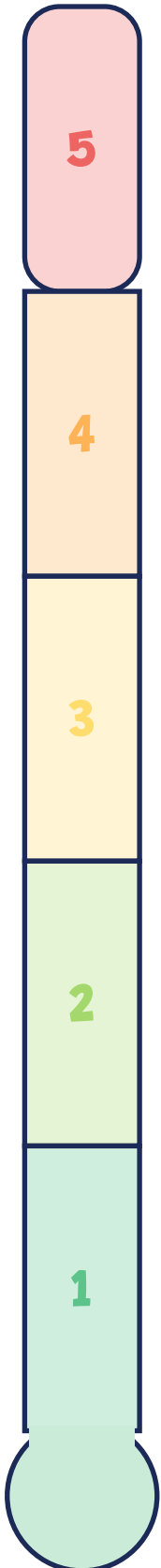


Termómetro de las emociones

¿Cuánto lo siento? Colorea hasta tu número y escribe qué te ayuda.

¿Cuánto lo siento?

¿Qué me ayuda?



5

Muchísimo

Es tan fuerte que necesito parar y pedir ayuda.

4

Mucho

Me cuesta escuchar, esperar o pensar con claridad.

3

Bastante

La noto en el cuerpo: calor, nudo en la barriga, ganas de moverme.

2

Un poco

La noto, pero puedo seguir con lo que hago.

1

Nada o casi nada

Me siento en calma.

Practica con el termómetro

- 1** Lee cada situación. Escribe qué emoción sentirías y colorea el termómetro hasta su número.

Emoción

¿Cuánto? Colorea

- 1** Se te olvida en casa el libro que necesitas para la clase. _____ 

- 2** Un compañero te empuja sin querer en la fila. _____ 

- 3** Mañana cantas en el festival delante de todas las familias. _____ 

- 4** Pierdes tu juguete favorito en el parque. _____ 

- 5** Tu mejor amiga te invita a su fiesta de cumpleaños. _____ 

- 2** ¿Qué te ayuda cuando llegas al 4 o al 5?



Guía para el docente

Termómetro de las emociones

Objetivo

Unos 15 minutos

Darse cuenta de que una emoción puede ser más o menos intensa y buscar ayudas para cada nivel.

Antes

Cuelga el termómetro o proyéctalo. Explica los cinco niveles con un ejemplo neutro: «Si se me cae el lápiz, mi molestia es un 1. Si se rompe algo que me gusta mucho, puede ser un 4».

Durante

En el cartel, cada uno colorea hasta un número y escribe o dibuja en la columna derecha qué le ayuda en ese nivel. En la segunda hoja, resuelven las situaciones: no hay respuestas correctas, cada persona siente con su intensidad.

Después

Compara en grupo dos o tres situaciones: «¿Por qué para unos es un 2 y para otros un 4?». Deja el termómetro a la vista para usarlo cuando alguien quiera explicar cómo se siente.

Preguntas para conversar

- ¿En qué número es más difícil pensar con calma?
- ¿Qué hacemos para bajar del 4 al 2?
- ¿Una emoción agradable, como la alegría, también puede llegar al 5?

Adaptaciones

En Infantil, usa solo tres niveles (poco, bastante, mucho) y que colorean sin escribir. Con alumnado con TEA, el termómetro plastificado con una pinza móvil ayuda a señalar el nivel sin hablar.

Para tener en cuenta

El termómetro sirve para comunicar y pedir ayuda, no para juzgar. Ningún número está mal.