

Mi Termómetro Emocional

¿Cómo me siento hoy?



Mi termómetro emocional
Aprendo a reconocer cómo me siento.

My Emotional Thermometer
Learning to recognize how I feel.

¿QUÉ ES? / WHAT IS IT?

El termómetro emocional es una herramienta visual que ayuda a los niños y niñas a identificar cómo se sienten en distintos momentos del día. No busca corregir emociones, sino acompañarlas con calma y presencia.

The emotional thermometer is a visual tool that helps children identify how they are feeling throughout the day.
It is not meant to fix emotions, but to gently support them with calm and presence.

EMOCIONES / EMOTIONS

(para acompañar el termómetro)

- Tranquilo / Calm
- Inquieto / Restless
- Molesto / Upset
- Triste o cansado / Sad or tired

¿CÓMO USARLO? / HOW TO USE IT

Pregunta: ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?

Señalen juntos el color.

Nombra la emoción sin corregir.

Acompaña con respiración o presencia.

Ask: How does your body feel right now?

Point to the color together.

Name the emotion without correcting it.

Support with breathing or presence.

FRASES QUE ACOMPAÑAN / SUPPORTIVE PHRASES

“Está bien sentirse así.”

“Estoy aquí contigo.”

“Esto va a pasar.”

“It’s okay to feel this way.”

“I’m here with you.”

“This will pass.”

NOTA IMPORTANTE / IMPORTANT NOTE

Este recurso no se utiliza como castigo ni para corregir conductas.

Se usa para acompañar, validar y regular emociones.

This resource is not used as punishment or to correct behavior.

It is meant to support, validate, and help regulate emotions.