

# Termómetro emocional

Identifica y comunica cómo te sientes

teaf.es

El termómetro emocional ayuda a poner nombre a las emociones y a elegir una estrategia de calma adecuada. Recórtalo, plastifícalo y tenlo a mano. Señala con una pinza o un velcro cómo te sientes ahora.



## Estrategias de calma por nivel

**Nivel 4–5:** Pausa en espacio seguro · Respiración profunda · Apretar pelota antiestrés · Alejarse del estímulo

**Nivel 3:** Contar hasta 10 · Beber agua · Dibujar · Escuchar música suave

**Nivel 1–2:** Momento ideal para aprender, hablar y resolver problemas