



Mi termómetro de emociones

¿En qué número estoy ahora?



5 • Exploto

Necesito ayuda ya y un lugar seguro.



4 • Muy enojado o asustado

Necesito ir a mi rincón de calma.



3 • Preocupado o molesto

Uso una estrategia de calma.



2 • Un poco inquieto

Respiro y sigo.



1 • Tranquilo

Me siento bien.

¿Qué me pasa en el cuerpo en cada número? Escríbelo juntos: *"En el 4 se me calientan las orejas y aprieto los puños."*