

TERMÓMETRO EMOCIONAL

¿Cómo me he sentido hoy? ¿Cuál es la intensidad de la emoción?





CALENDARIO EMOCIONAL

¿Cómo me he sentido hoy? ¿Cuál es la intensidad de la emoción?

	MAÑANA	TARDE
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		

¿Qué podemos hacer nosotros como padres con este material?

1. Ayudar a identificar en qué emoción siente vuestro hijo o hija, y en qué intensidad lo está sintiendo.
2. Guiar en la identificación de sus emociones, para que por sí mismos acaben discriminando qué emoción está sintiendo. De esta manera será más fácil ayudar a regularlas.
3. Ayudarles a completar su diario emocional.
4. No castigar o invalidar sus emociones. Las emociones no son incorrectas, lo incorrecto puede ser la conducta que realizan para regularse.
5. Nosotros como tutores somos las principales fuentes de aprendizaje de regulación emocional. Debemos poner esto en ejemplo delante de ellos.