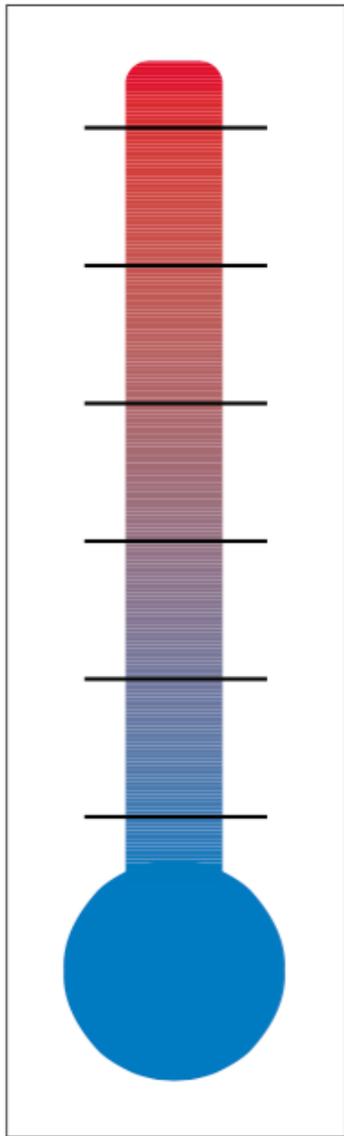


Termómetro de Relajación



Adapted from Incredible Years Dinosaur School



Enojado-Frustrado



**Tranquilo-Relajado
Enfocado**

Instrucciones

1. [Mantenga el objeto visual y diga,] **“Esta tarjeta es como un termómetro. Un termómetro nos dice lo caliente o frío que es algo”**
2. [Señale hasta el fondo decir] **“Aquí abajo, en la parte inferior, es genial, y es azul como el hielo.”**
3. **“Aquí arriba, está caliente, y rojo como el fuego”**
4. **“Pero este termómetro puede decirnos cómo nos sentimos.”**
5. [Señale la imagen de la emoción tranquila y la parte inferior y diga] **“Este niño está tranquilo, ¿ves su cara? Mira sus cejas, su boca. Muéstrale a tu amigo tu cara tranquila. Esto es azul y genial. Tan tranquilo.”**
6. [Señale la imagen de emoción enojada / frustrada y la parte superior y diga] **“Este niño está enojado/enfadado/frustrado, ¿ve su cara? Mira sus cejas, su boca, su mano. Muestre a su amigo su loco / frustrado / etc. Esto es rojo y caliente.”**
7. **“Vamos a jugar un juego: Finge que estás muy tranquilo. Respira hondo y déjalo salir. Relaja tu cuerpo y dóblalo un poco (demuestra). Haz tu cara tranquila.”** [Apunte al azul en la parte inferior del termómetro.]
8. **“Ahora vamos a fingir que nos enojamos (o nos enfademos o nos frustraremos, etc.). Finge que estás coloreando y alguien se acerca y arruga tu papel. ¡Te sientes tan enojado! ¡Tan loco! Vamos a poner de pie, tensar su cuerpo, hacer puños, inclinarse un poco hacia adelante, respirar y salir rápidamente (como jadear).** [Demostrar. A continuación, lentamente levante el dedo por el termómetro] **Nos estamos volviendo más rojos y más rojos, más locos y más locos.”**
9. **“Vamos a tomar nuestras respiraciones profundas y calmarnos. Respira y sopla a través de tu boca soplando** [es decir, con los labios fruncidos, como soplar una vela]. **Estamos empezando a ponernos un poco más tranquilos, más relajados** [punto al termómetro], pero aún no estamos muy **tranquilos.”**
10. [Repetir el paso 9 varias veces, demostrando con su cuerpo y la cara cada vez más relajado, moviendo el dedo hacia abajo el termómetro poco a poco, hasta que esté en la parte inferior.]
11. Sube y baja el termómetro varias veces (si quieres), con una situación de fingir diferente: un amigo no jugará, alguien se lleva tu bloque o coche, etc.
12. **“En el último giro, digamos que vamos a ponernos tan tranquilos y relajados que simplemente nos fundimos en nuestras sillas (en nuestros cuadrados de alfombra, etc.) con nuestro último aliento”** [demostrar]