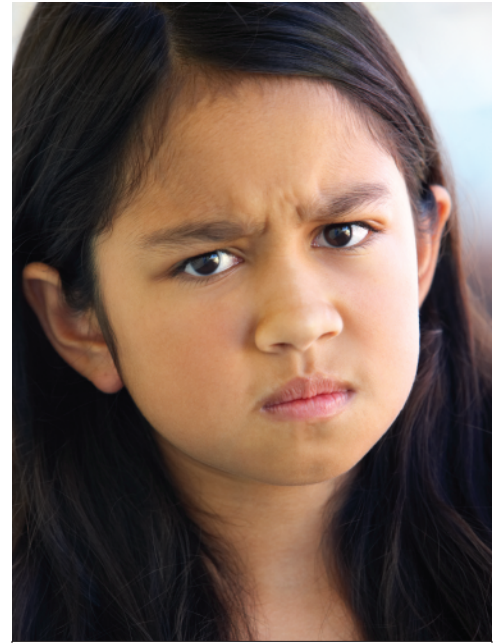
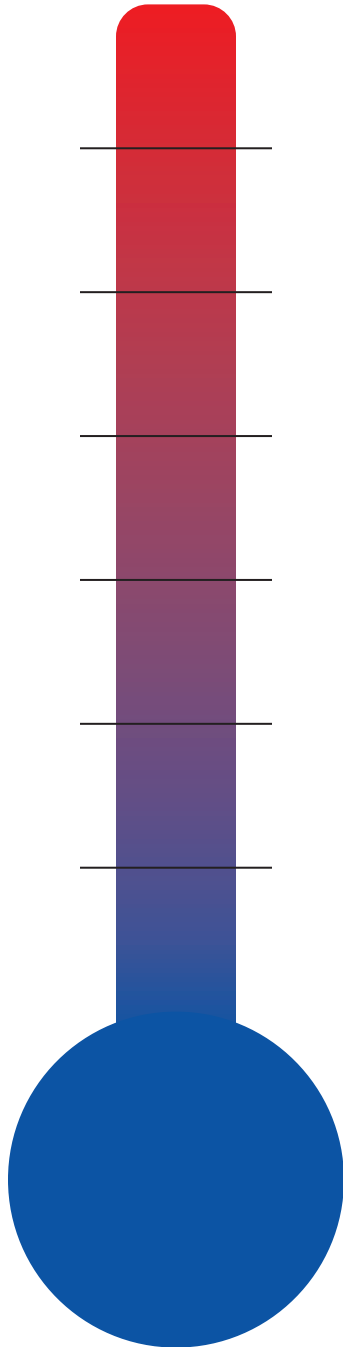


# Relaxation Thermometer



Mad | Enojado

**Take 3  
deep breaths  
1... 2... 3...**



Relaxed | Relejado

# Instructions

1. [Hold the visual up and say,] **“This card is like a thermometer. A thermometer tells us how hot or cold something is”**
2. [Point to the bottom say] **“Down here at the bottom, it is cool, and is blue like ice”**
3. **“Up here at the top, it is hot, and red like fire”**
4. **“But this thermometer can tell us how we feel”**
5. [Point to the calm emotion picture and the bottom and say] **“This child is calm, see his face? Look at his eye brows, his mouth. Show your friend your calm face. This is blue and cool. So calm”**
6. [Point to the angry/frustrated emotion picture and the top and say] **“This child is angry-mad/upset/frustrated, see his face? Look at his eye brows, his mouth, his hand. Show your friend your mad/frustrated/etc. This is red and hot.”**
7. **“We’re going to play a game: Pretend you are very calm. Take a big deep breath and let it out. Relax your body and bend it forward a little (demonstrate). Make your calm face.”** [Point to the blue at the bottom of the thermometer.]
8. **“Now we’re going to pretend to get angry (or upset or frustrated, etc.). Pretend you are coloring and someone reaches over and crumples up your paper. You feel so angry! So mad! Let’s stand up, tense up your body, make fists, bend forward a little, breathe in and out quickly (like panting). [Demonstrate. Then slowly raise your finger up the thermometer] We’re getting redder and redder, madder and madder.”**
9. **“Let’s take our deep breaths and calm down. Big breath in and blow it out through your blowing mouth [i.e., with pursed lips, like blowing out a candle]. We’re starting to get a little calmer, more relaxed [point to the thermometer], but we’re not all the way calm yet.”**
10. [Repeat step 9 several times, demonstrating with your body and face getting more and more relaxed, moving your finger down the thermometer bit by bit, until you are at the bottom.]
11. Go up and down the Thermometer several times (if you’d like), with a different pretend situation—a friend won’t play, someone takes your block or car, etc.
12. **“On the last turn, say we’re going to get so calm and relaxed that we just melt down into our chairs (onto our carpet squares, etc.) with our last breath”** [demonstrate]

# 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]