

# Termómetro Autocontrol

NIÑOS/AS 5-10 AÑOS



Rocío Gordillo

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

# Guía de uso

**1. Explica a tu peque qué emociones pueden preceder a un estallido de rabia (calma, incomodidad, irritación, tensión, etc.)**

**En la siguiente página encontrarás una breve descripción de ellas para que te resulte más fácil explicarlas.**

**2. Tenéis que encontrar alguna señal física (postura corporal, tono de voz, ritmo de respiración, etc) que permita a tu hijo/a identificar el estado emocional en el que se encuentra.**

**3. Cuando lo veas que está en un estado precedente a la ira, reflejale la señal física, ayúdale a que observe esa señal en sí mismo/a y entonces será el momento de colocar el emoji en el nivel correspondiente del termómetro.**

**4. Por último, aplica en ese momento la técnica de autocontrol que mejor le venga.**



Rocío Gordillo  
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

# Cómo aparece la Ira?

## Calma

**Cuando estamos en calma sentimos que todo está bien. Nos sentimos ligeros/as como si flotáramos en una nube esponjosa y suave.**

## Incomodidad

**De repente, algo ocurre a nuestro alrededor. Empezamos a cansarnos o a ponernos nerviosos porque no podemos hacer algo que queremos... Imagínate que eres un cactus, todo el día con los brazos arriba y sin poder moverte!**

## Irritación

**La irritación aparece cuando llevamos un rato incómodo s/as y no conseguimos volver a la calma. Puede que haya algo a nuestro alrededor que no nos deja... Imagínate que hay un mosquito volando cerca de tu cara y no te deja en paz!**

## Ira

**Cuando no conseguimos acabar con eso que nos está molestando explotamos como un volcán! Eso es la ira. Aunque también aparece sin avisar cuando ocurre algo que nos parece injusto.**



# Técnicas de Autocontrol

## El Refugio (Tiempo fuera +)

**Crea un espacio seguro y especial junto con tu peque en casa, para cuando tenga momentos de tensión. Este espacio puede ser una pequeña cabaña, donde encuentre poca estimulación y pueda hacer cosas que le relajen (escuchar música o dibujar).**

## La Tortuga

**Consiste en aprender a “encoger” el cuerpo como cuando las tortugas se esconden en su caparazón, hasta volver al estado de calma.**

## Toque a tierra

**En momentos de tensión o estrés, descálzate con tu peque y caminar sintiendo el suelo, a ser posible que sea natural (tierra o hierva). Una variante sería la caja de arena o agua, para poder tocar con las manos un elemento natural que permita volver al estado de calma.**

## Burbujas

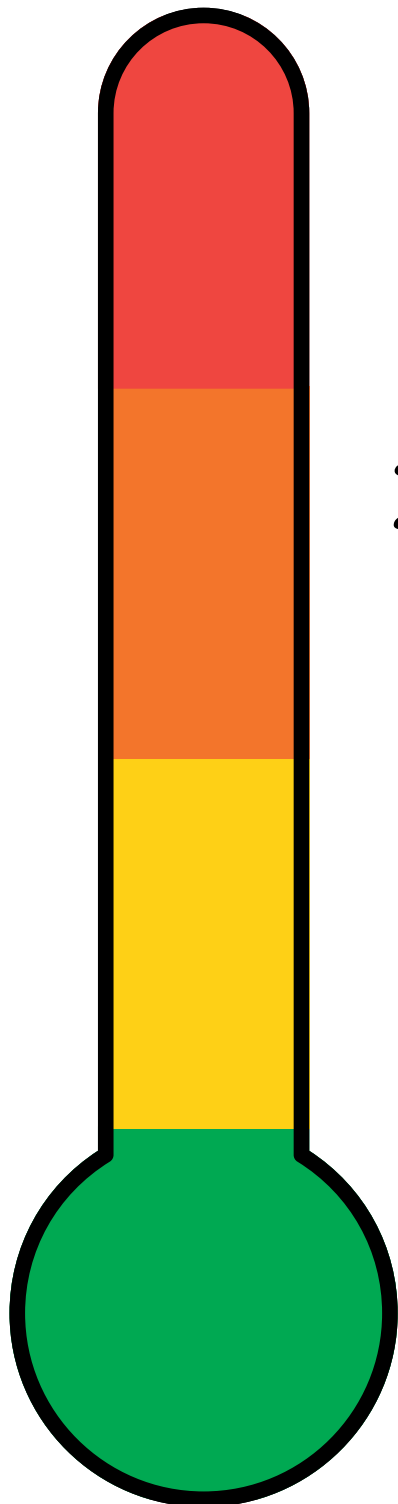
**Es una técnica de relajación que consiste en controlar la respiración simulando que se hacen burbujas de agua. También pueden hacerse burbujas de verdad, pero siempre controlando un ritmo de respiración lento.**



Rocío Gordillo

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

# ¿En qué punto estoy?



**Ira**

**Irritación**

**Incomodidad**

**Calma**



Rocío Gordillo

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

# Recorta tus emojis para pegarlos en el termómetro

**Ira**



**Irritación**



**Incomodidad**



**Calma**



# Recorta tus personajes para pegarlos en el termómetro

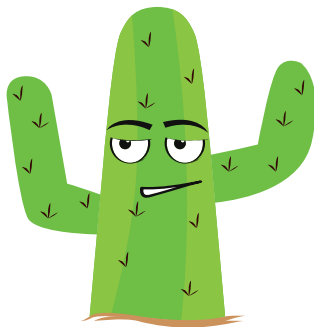
**Ira**



**Irritación**



**Incomodidad**



**Calma**

