

FEELINGS THERMOMETER



What is the Feelings Thermometer?

The Feelings Thermometer is a visual tool that helps you (kids and adults) measure how you are doing emotionally and what steps you can take to shift your mood when things are getting tough.

How you can use the Feelings Thermometer

Like a temperature thermometer, the Feelings Thermometer shows you when your emotional temperature is getting warmer and then hotter, to potentially dangerous degrees. It starts at blue – the calm zone, and goes to red – the furious zone. Throughout the zones it lists activities to feel less angry, frustrated, anxious, and sad.

How it works

Research shows that just identifying a calming activity can reduce anxiety. Being aware of your feelings is the first step!

“Working as a family to identify feelings, reduce anxiety, and find balance will help everyone feel better.” - Kathy Evers

Post a copy of the Feelings Thermometer on your fridge!

TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE



¿Qué es el Termómetro de los sentimientos?

El Termómetro de los sentimientos es una herramienta visual que te ayuda (a niños y adultos) a medir cómo estás emocionalmente y qué pasos puedes dar para cambiar tu estado de ánimo cuando las cosas se ponen difíciles.

Cómo utilizar el Termómetro de los sentimientos

Como un termómetro de temperatura, el Termómetro de los sentimientos te muestra cuándo tu temperatura emocional está subiendo y subiendo, hasta grados potencialmente peligrosos. Empieza en azul, la zona de calma, y llega hasta el rojo, la zona de furia. A lo largo de las zonas, enumera actividades para sentirte menos enfadado, frustrado, ansioso y triste.

Cómo funciona

Las investigaciones demuestran que el mero hecho de identificar una actividad tranquilizadora puede reducir la ansiedad. Ser consciente de tus sentimientos es el primer paso.

“Trabajar en familia para identificar los sentimientos, reducir la ansiedad y encontrar el equilibrio ayudará a todos a sentirse mejor” - Kathy Evers

Coloca una copia del Termómetro de los sentimientos en tu nevera.