

TDAH AUTORREGULACION

Semaforo y Termometro

educahoy.net | Recurso gratuito

El Semaforo de mis Emociones

Cuando me siento asi... hago esto:

ROJO - PARA

Me siento muy enfadado o nervioso.

Respiro hondo 3 veces y cuento hasta 10.

AMARILLO - PIENSA

Me siento un poco alterado.

Pienso: puedo resolverlo? Pido ayuda si la necesito.

VERDE - ACTUA

Me siento tranquilo y listo.

Puedo trabajar, jugar y relacionarme bien.

Como me siento hoy?

10 - Explosion	No puedo controlarme
8-9 - Muy enfadado	Necesito ayuda urgente
6-7 - Enfadado	Quiero estar solo un momento
4-5 - Alterado	Me cuesta concentrarme
2-3 - Bien	Puedo trabajar con esfuerzo
0-1 - Muy bien	Estoy tranquilo y feliz

Mi dia de hoy - _____

Manana al levantarme	Hoy voy a: _____
Desayuno	Hoy voy a: _____
Colegio - manana	Hoy voy a: _____
Recreo	Hoy voy a: _____
Colegio - tarde	Hoy voy a: _____
Comida	Hoy voy a: _____
Tarde - deberes	Hoy voy a: _____
Merienda	Hoy voy a: _____
Juego / actividades	Hoy voy a: _____
Cena	Hoy voy a: _____
Hora de dormir	Hoy voy a: _____

