

# TDAH AUTORREGULACION

Semaforo y Termometro

[educahoy.net](http://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?

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

**Mi dia de hoy - \_\_\_\_\_**

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

