

PDF IMPRIMIBLE

EN ESPAÑOL, CATALÀ &  
ENGLISH

# EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

@monspetits

Imprimibles educativos / Learning printables



[WWW.MONSPETITS.COM](http://WWW.MONSPETITS.COM)



[@MONSPETITS](https://www.instagram.com/MONSPETITS)



[MONSPETITS.ETSY.COM](https://www.etsy.com/shop/MONSPETITS)



# EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO...

NECESITO...

ENFADADO/A



5

RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA

FRUSTRADO/A



4

MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO

PREOCUPADO/A



3

HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO

TRISTE



2

DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIÉN CONFÍE

CALMADO/A



1

RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA

FELIZ



0

DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS



# EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

ME SIENTO...

NECESITO...

ENFADADO/A



5

FRUSTRADO/A



4

PREOCUPADO/A



3

TRISTE



2

CALMADO/A



1

FELIZ



0



# EL TERMÒMETRE DE LES MEVES EMOCIONS

EM SENTO...

NECESSITO...

ENFADAT/A



5

RESPIRAR, COMPTAR FINS 10 I DEMANAR AJUDA

FRUSTRAT/DA



4

MOURE EL COS, SORTIR A L'EXTERIOR, FER UN PASSEIG

PREOCUPAT/ADA



3

FER UNA PAUSA, PARLAR SOBRE ELS MEUS SENTIMENTS, TROBAR UN LLOC SEGUR

TRIST/A



2

DESCANSAR, FER ALGUNA COSA QUE M'AGRADI, PARLAR AMB ALGÚ EN QUI CONFII

CALMAT/DA



1

RESPIRAR I RELAXAR-ME PER MANTENIR L'ESTAT DE CALMA

FELIÇ



0

GAUDIR DE LA MEVA EMOCIÓ, COMPARTIR-LA AMB ALTRES PERSONES



# EL TERMÒMETRE DE LES MEVES EMOCIONS

EM SENTO...

NECESSITO...

ENFADAT/A



5

FRUSTRAT/DA



4

PREOCUPAT/ADA



3

TRIST/A



2

CALMAT/DA



1

FELIÇ



0



# THE FEELINGS THERMOMETER

I FEEL...

I NEED...

ANGRY



5

FRUSTRATED



4

CONCERNED



3

SAD



2

CALM



1

HAPPY



0

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, etsy.com o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de mis derechos de autor. Por favor, envíame un correo electrónico a monspetits@gmail.com si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar mi sitio web, mi tienda o mi cuenta de Instagram para obtener el pdf).

¡Espero que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, me encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- mi Instagram [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- mi blog [monspetits.com](https://www.monspetits.com)
- mi tienda de Etsy [monspetits.etsy.com](https://www.monspetits.etsy.com)

Una reseña positiva en mi tienda de Etsy me ayuda mucho para seguir ideando actividades de este tipo.



Gracias por aceptar mis términos y condiciones y feliz aprendizaje.

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.

This work is under a Creative Commons Licence.

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Contacto / Contact:  
[www.monspetits.com](http://www.monspetits.com)  
[monspetits@gmail.com](mailto:monspetits@gmail.com)



TIENDA EN ESPAÑOL  
Y CATALA



ENGLISH SHOP



## ¿QUIÉN SOY?

Mi nombre es Lou y soy madre de tres peques. También soy periodista y maestra de educación infantil, y amo absolutamente lo que hago. Convertirme en madre cambió mi perspectiva del mundo y descubrí una forma completamente nueva de vivir, educar y maternar que nunca supe que existía. Ser madre me hizo querer combinar mi pasión por la educación y mi amor por el diseño y la tecnología y empezar mi propio negocio. Es por eso que ahora diseño materiales educativos e imprimibles para maestras, escuelas y familias, siempre teniendo en cuenta las necesidades de los más pequeños.

## Mi pequeño negocio

Todo comenzó en 2020, durante la pandemia. Con las escuelas cerradas y las familias luchando por encontrar actividades para mantener a sus hijos e hijas activos, comencé a crear actividades imprimibles hechas a mano para compartir con otras personas. La respuesta fue abrumadora y pronto me di cuenta de que podía ayudar a aún más familias creando versiones digitales de mis diseños. Estaba realmente emocionada con la idea de crear mis primeros diseños y compartirlos con el mundo.

Hacia finales de 2020 mi primer imprimible digital, un libro de actividades navideñas, recibió muchos comentarios positivos en mi cuenta de Instagram. ¡Estaba tan emocionada! Así, seis meses después, alrededor del verano de 2021, decidí poner algunos de mis diseños a la venta.

¡Y la sensación de hacer mi primera venta fue increíble! Desde entonces, muchas personas han comprado mis materiales y me han dado las gracias por mi trabajo. Los comentarios positivos son a diario conmovedores y me permiten continuar creando materiales para familias y escuelas a las que aprecio profundamente.


## Alma bloguera

Pero eso no es todo; todavía podemos retroceder más en el tiempo. Llevo en internet unos 20 años (empecé mi primer blog personal con tan solo 15 años), pero no fue hasta 2012 cuando abrí un blog sobre maternidad, crianza y educación, coincidiendo con la llegada de mi primer hijo al mundo. Puedes encontrar mi blog en [monspetits.com](http://monspetits.com). Así que, estaré esperándote en mi blog, mi tienda o mi cuenta de Instagram para charlar, compartir ideas o cualquier cosa que te venga a la mente. ¡Nos vemos allí!



MONSPETITS

Contacto / Contact:  
[www.monspetits.com](http://www.monspetits.com)  
[monspetits@gmail.com](mailto:monspetits@gmail.com)



[TIENDA EN ESPAÑOL Y CATALA](#)



[ENGLISH SHOP](#)