



PDF IMPRIMIBLE

EN ESPAÑOL, CATALÀ & ENGLISH

EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

@monspetits

Imprimibles educativos / Learning printables



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 TO...

ANGRY



5

BREATHE, COUNT TO 10 AND ASK FOR HELP

FRUSTRATED



4

MOVE MY BODY, GO OUTSIDE, TAKE A WALK

CONCERNED



3

TAKE A BREAK, TALK ABOUT MY FEELINGS, FIND A SAFE PLACE

SAD



2

REST, DO SOMETHING I LIKE, TALK TO SOMEONE I TRUST

CALM



1

BREATHE AND RELAX TO MAINTAIN THE RELAXED STATE

HAPPY



0

ENJOY MY EXCITEMENT, SHARE IT WITH OTHER PEOPLE



THE FEELINGS THERMOMETER

I FEEL...

I NEED...

ANGRY



5

FRUSTRATED



4

CONCERNED



3

SAD



2

CALM



1

HAPPY



0

CRÉDITOS Y CONDICIONES DE USO

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.

DEVOLUCIONES: Las compras de productos digitales y descargables no pueden devolverse ni reembolsarse, dada su naturaleza digital.

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 o a hola@monspetits.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
- mi blog monspetits.com
- mi tienda de Etsy 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
hola@monspetits.com



TIENDA DE RECURSOS EDUCATIVOS



BIENVENIDO/A A MONSPETITS

¿Quién soy?

Mi nombre es Lou y soy madre de tres peques, periodista y maestra de educación infantil. Convertirme en madre cambió mi perspectiva del mundo y descubrí una forma completamente nueva de vivir, educar y materner. **En MonsPetits, he unido mis dos grandes pasiones: la educación y la comunicación, para ofrecerte los mejores recursos educativos para encontrar el equilibrio perfecto entre aprendizaje y diversión.**

¿Por qué MonsPetits?

Comprendo perfectamente los desafíos a los que te enfrentas cada día. **Sé que el tiempo es limitado y las necesidades actuales de la infancia y la crianza son todo un mundo. Por eso, he creado una amplia gama de recursos educativos listos para usar**, diseñados para ahorrar tiempo y potenciar el aprendizaje de los más peques.

Explora mi tienda

En mi tienda **te ofrezco más de 150 imprimibles educativos, cuidadosamente diseñados para estimular la creatividad y el desarrollo cognitivo** de los niños y las niñas. Cada material está creado con amor y pensando en las necesidades específicas de familias y educadores/as.

[>> ACCEDE A LA TIENDA](#)

[>> IMPRIMIBLES GRATUITOS](#)

Me encanta compartir el conocimiento y ayudar a mi comunidad. Por eso, **también ofrezco una sección de imprimibles gratuitos de alta calidad.**

Recursos gratuitos

Mi visión de la educación

Creo en una educación dinámica donde **los niños y niñas aprenden explorando, moviéndose y interactuando con su entorno con los cinco sentidos.** Por eso, diseño imprimibles que se pueden manipular y son interactivos, promoviendo un aprendizaje activo y divertido. También animo a conectar con la naturaleza y el entorno, creando recursos que despiertan la curiosidad y la conexión con el mundo que nos rodea.

Únete a mi comunidad

Con más de 206,000 seguidores en Instagram y un blog con 50,000 visitas mensuales, MonsPetits es una comunidad vibrante y solidaria. Aquí, no solo encontrarás recursos, sino también apoyo y un espacio para compartir tus experiencias y aprender de otras mamás, papás, familias y educadores/as.

[>> MI COMUNIDAD EN INSTAGRAM](#)

Compra con confianza

Explora mi tienda y descubre por qué miles de familias y maestros/as confían en MonsPetits. Cada compra apoya la creación de nuevos materiales y me permite seguir ofreciendo recursos de calidad. Mil gracias por tu apoyo.