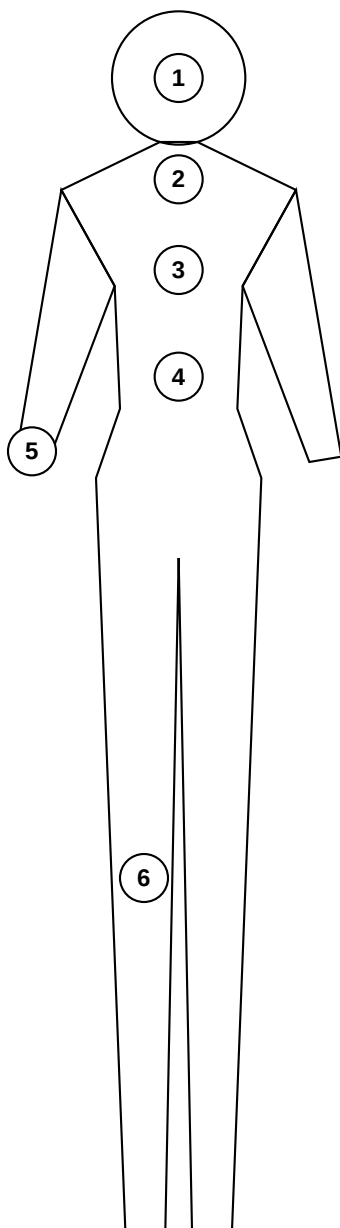


¿Dónde siento las emociones?

Elige una emoción. Marca dónde la sientes, ponle nombre a cada sensación y rodea su intensidad del 0 al 10.

Palabras para nombrar la sensación

calor · frío · cosquillas · mariposas · nudo · peso · temblor · apretado · cansancio · flojito



1 La cabeza y la cara

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 La garganta y el cuello

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 El pecho y la respiración

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 La panza

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Las manos y los brazos

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Las piernas y los pies

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Acompaña al niño mientras la llena y deja que use sus propias palabras, aunque no estén en la lista. No hay respuestas correctas y esta hoja no sirve para diagnosticar nada. Si no quiere seguir, pueden parar en cualquier momento.

