TuProfesorParticular.es

PSICOLOGÍA INFANTIL Y JUVENIL

Termómetro de las emociones y rincón de la calma

Material para imprimir y una guía breve para ayudar a niños de 4 a 10 años a reconocer y regular lo que sienten.



Para imprimir

4–10 años

Ayudar a un niño a regular sus emociones

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

Los niños no nacen sabiendo calmarse: lo aprenden con la ayuda de los adultos. Antes de pedirle que se tranquilice, necesita que alguien le ayude a **poner nombre** a lo que siente y le enseñe qué puede hacer con ello.

Los tres pasos

1. **Conecta**: agáchate a su altura y nombra la emoción. «Estás muy enfadado porque se ha roto la torre».
2. **Calma**: ofrece una estrategia del rincón de la calma, sin sermones en ese momento.
3. **Habla después**: cuando esté tranquilo, pensad juntos qué ha pasado y qué podría hacer la próxima vez.

TODAS LAS EMOCIONES VALEN, NO TODAS LAS CONDUCTAS

«Puedes estar enfadado, pero no puedes pegar». Validamos lo que siente y ponemos límite a lo que hace.

El termómetro de las emociones

Recorta o imprime este termómetro y ponlo en un lugar visible. Pregunta al niño en qué nivel está y qué puede hacer en cada uno.

Nivel	Cómo me siento	Qué noto en el cuerpo	Qué puedo hacer
5 · Rojo	Furioso, desbordado	Calor, puños apretados, ganas de gritar	Parar. Ir al rincón de la calma y pedir ayuda a un adulto
4 · Naranja	Muy enfadado o muy nervioso	Corazón rápido, respiro deprisa	Respirar como un globo 5 veces
3 · Amarillo	Molesto, preocupado	Tensión, inquieto	Decir con palabras lo que me pasa
2 · Verde claro	Un poco inquieto	Algo de tensión	Moverme, beber agua, estirarme
1 · Verde	Tranquilo, contento	Cuerpo relajado	¡Seguir jugando o aprendiendo!

El rincón de la calma

Es un espacio tranquilo de la casa o del aula, **no un castigo**: el niño va allí para calmarse, solo o acompañado. Preparadlo juntos.

Qué puede tener

- ☐ Un cojín o una manta.
- ☐ Una botella de la calma (agua, purpurina y pegamento transparente).
- ☐ Plastilina o una pelota antiestrés.
- ☐ Tarjetas con las estrategias de abajo.
- ☐ Un cuento o dibujos para colorear.

Tarjetas de estrategias (recórtalas)

🎈 **Respiro como un globo**: hincho la tripa al coger aire y la deshincho despacio.	🐢 **Hago de tortuga**: me meto en mi caparazón, cuento hasta 10 y salgo cuando estoy listo.
🤗 **Me doy un abrazo** fuerte y cuento hasta 5.	🎨 **Dibujo lo que siento** y luego se lo enseño a alguien.
💧 **Bebo agua** despacito.	🧸 **Pido un abrazo** a un adulto.
👀 **Busco 5 cosas azules** a mi alrededor.	🗣️ **Digo**: «Estoy enfadado porque…».

Cuándo consultar con un profesional

- ☐ Las rabietas son muy frecuentes, muy intensas o largas para su edad.
- ☐ Se hace daño o hace daño a otros con frecuencia.
- ☐ El malestar afecta al colegio, al sueño o a las relaciones con otros niños.
- ☐ Ha habido un cambio brusco en su comportamiento.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.