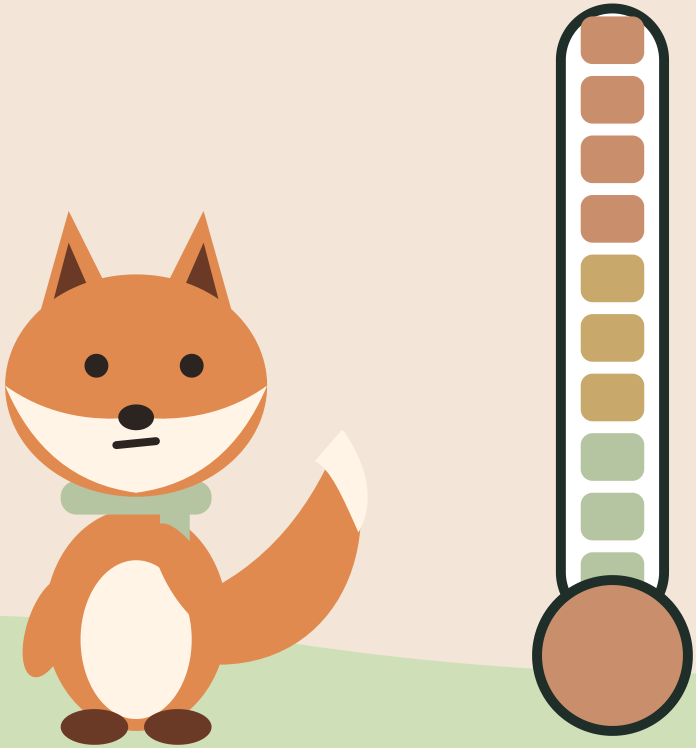
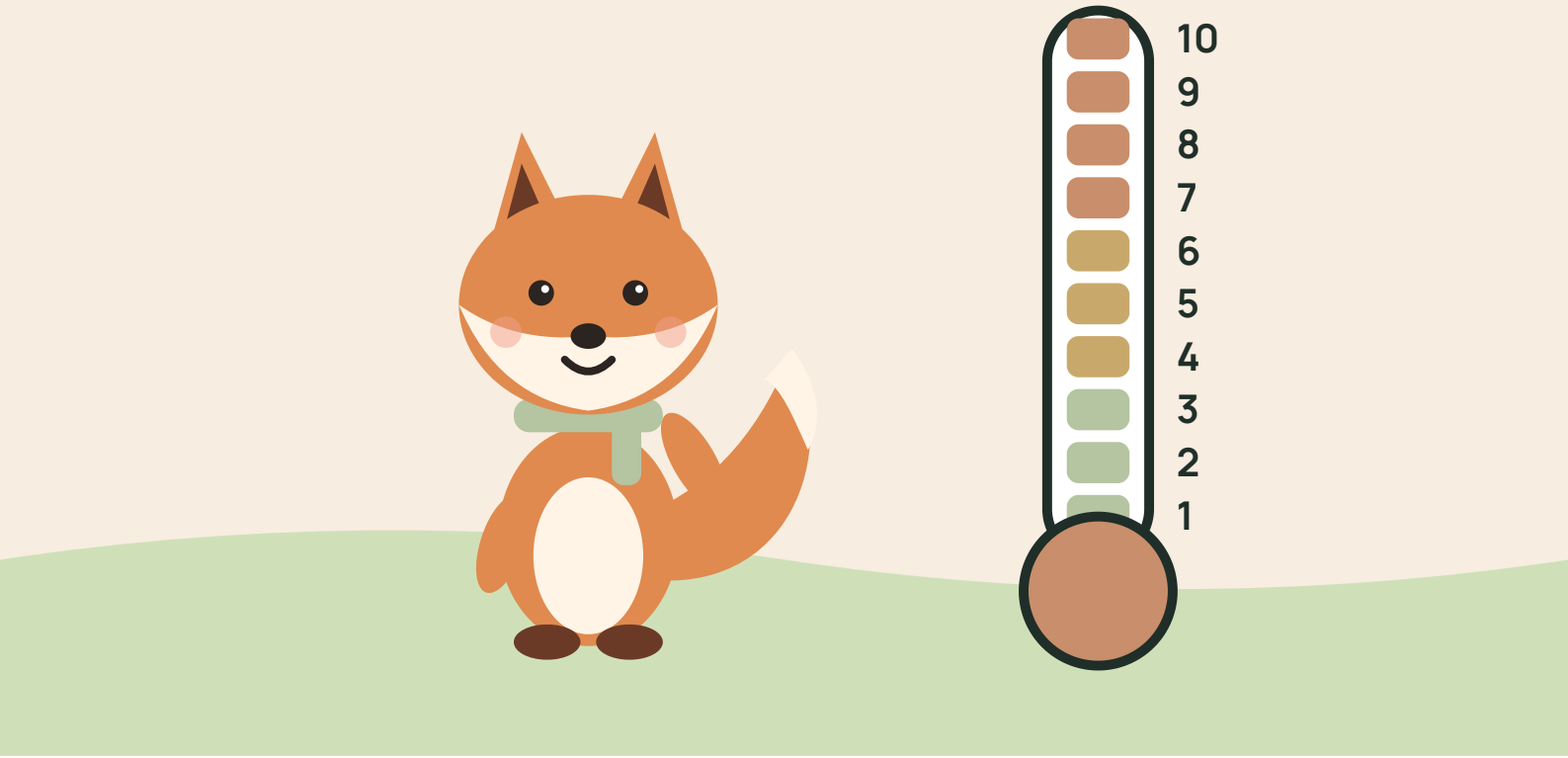


6 A 9 AÑOS

Vivi y el termómetro de las emociones

Medir lo que sientes para saber qué hacer

Clínica Vivaldi



Vivi ya tiene ocho años y ha descubierto algo: las emociones tienen tamaño.

Pueden ser pequeñas, medianas o enormes. Para medirlas usa un termómetro que va del 1 al 10.

Del 7 al 10: alarma

Mi cuerpo manda. Primero tengo que bajar.

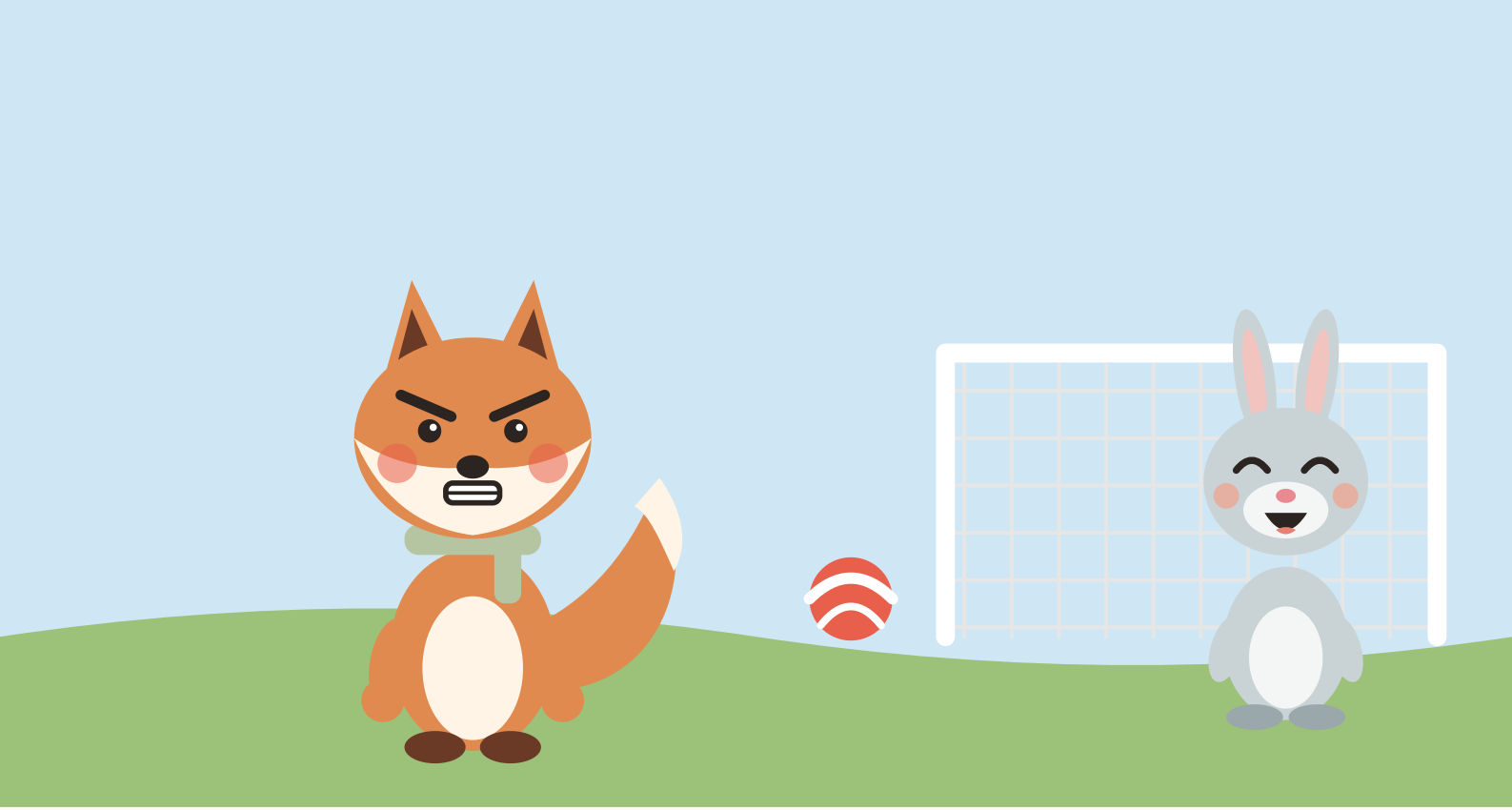
Del 4 al 6: aviso

Algo me molesta. Todavía puedo elegir.

Del 1 al 3: tranquilidad

Estoy bien. Puedo pensar y hablar.

El termómetro tiene tres tramos. Con la emoción en alarma, el cuerpo se acelera y cuesta pensar. Por eso lo primero siempre es bajar.



El sábado hay partido. El equipo de Vivi pierde 3 a 1, y Tilo se ríe del gol que ella ha fallado.

Vivi nota la cara caliente y los puños apretados. Rabia: un 8.



Con un 8 no se piensa bien, así
que Vivi se aparta un momento.

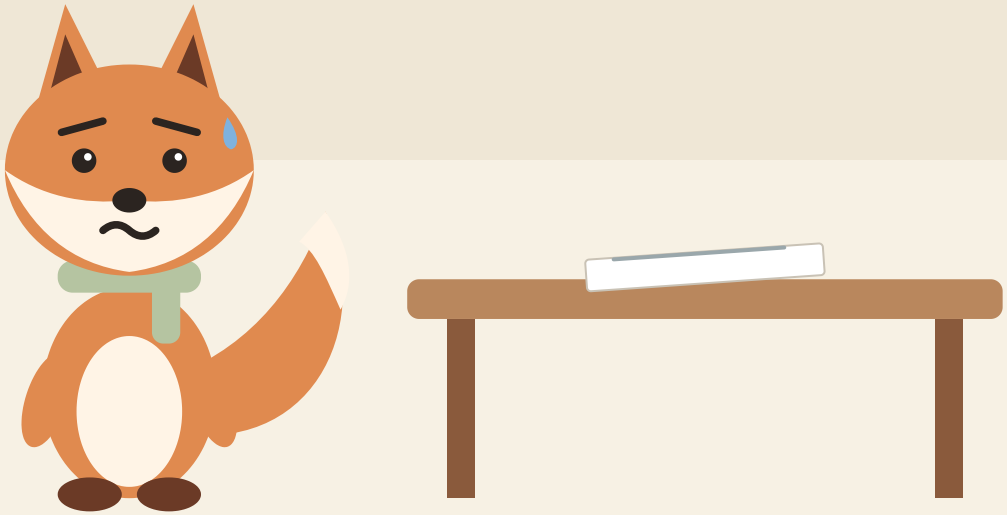
Coge aire contando hasta 4 y lo suelta contando hasta 6. Cinco veces. Ahora está en un 5.

> **Para el adulto:** Soltar el aire más despacio de lo que se coge ayuda al cuerpo a calmarse.



Con un 5 ya puede hablar: «Me ha molestado que te rías. Me he sentido ridícula».

Tilo no sabía que le había hecho daño. «Lo siento. Has fallado, pero has corrido un montón.»



El lunes hay examen de matemáticas. Vivi tiene un nudo en la tripa y piensa: «Voy a suspender seguro».

Nervios: un 7.



Vivi sabe que los pensamientos no siempre dicen la verdad. Se pregunta: «¿Qué pruebas tengo? ¿Qué le diría a un amigo?».

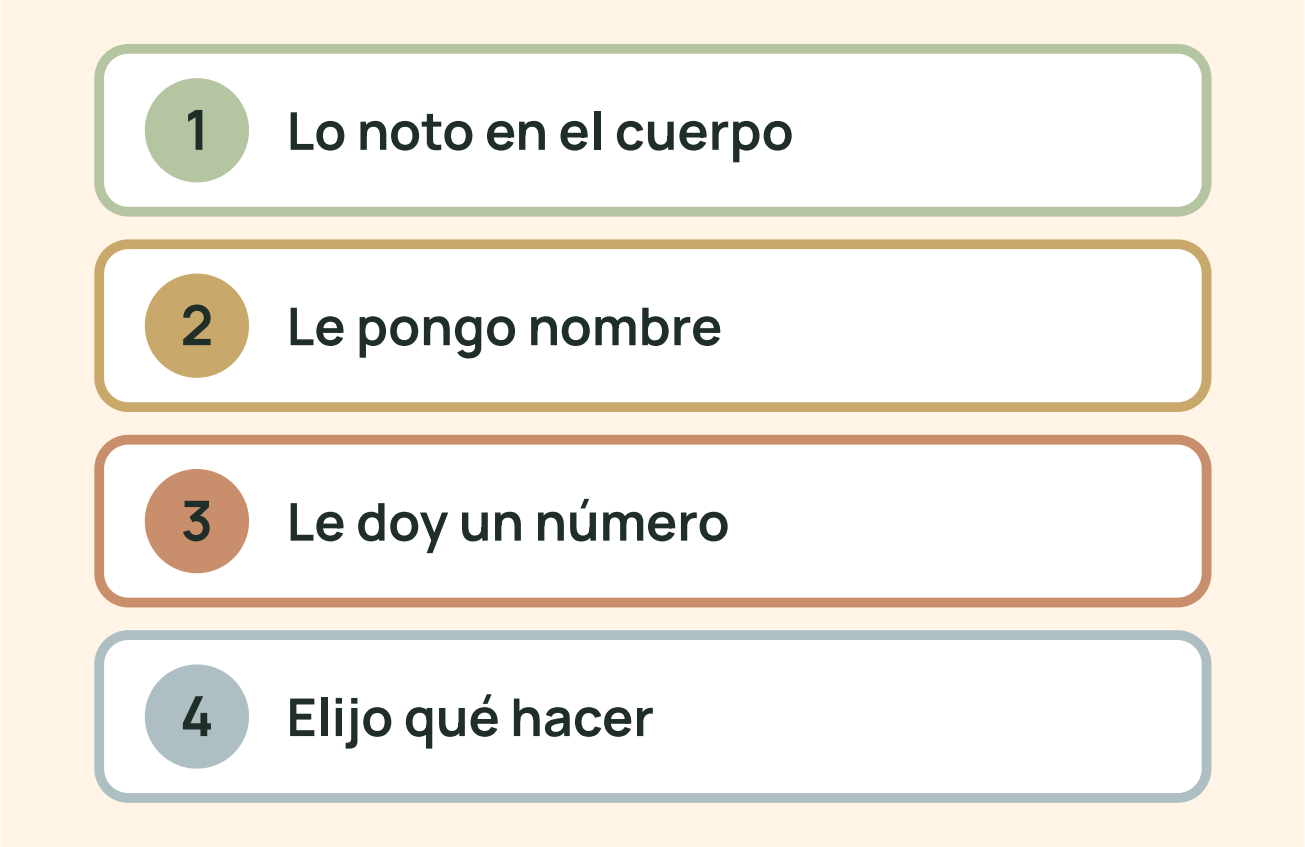
Y lo cambia: «He estudiado. Puede salir regular, y no pasa nada».

> **Para el adulto:** Ayúdale a buscar pruebas a favor y en contra, sin discutirle lo que siente.



Su abuela se muda a otra ciudad. Vivi está triste: un 6. No le apetece jugar.

Hablarlo le ayuda. Le escribe una carta y acuerdan llamarse por vídeo los domingos.



Este es el plan de Vivi. Para el paso 4 puede respirar, moverse, alejarse un momento, hablar con alguien o buscar una solución al problema.

Tu termómetro

Dibuja tu propio termómetro del 1 al 10 y piensa:

¿Qué cosas te ponen en un 8?

¿Cómo lo notas en el cuerpo: calor, nudo en la tripa, ganas de llorar, puños apretados?

¿Qué te ayuda a bajar a un 3?

¿A qué persona puedes pedir ayuda cuando estás muy arriba?

Puedes poner tu termómetro en la nevera o en tu cuarto para usarlo cada día.

Para los adultos

Entre los seis y los nueve años, los niños ya pueden observar sus emociones, medirlas y elegir qué hacer, sobre todo si lo practican a menudo con un adulto.

Usad una escala. Preguntar «¿del 1 al 10?» ayuda a distinguir un enfado pequeño de uno grande.

Con la emoción en alarma, no razones. Primero ayuda a bajar; la conversación, después.

Separa pensamientos de hechos. Pregúntale qué pruebas tiene, sin quitarle la razón de lo que siente.

Resolved problemas juntos: qué ha pasado, qué opciones hay y cuál probamos.

Consulta si la tristeza, la preocupación o los enfados son muy intensos, duran semanas o afectan al colegio, al sueño o a sus amistades.

Clínica Vivaldi · Psicología, psiquiatría y nutrición · Calle Chiva 25, puerta 5, 46018 Valencia · Online para toda España · 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com