



Proyecto personal: El “termómetro” del estado de ánimo

Instrucciones: Evalúe y haga un seguimiento diario de su estado de ánimo usando el “termómetro del estado de ánimo”. Esto le ayudará a estar pendiente de cómo se siente para que así aprenda a tener un estado de ánimo más saludable y pueda enseñarle a su bebé cómo manejar su propio estado de ánimo.

- Las 7 columnas representan cada día de esta semana.
- Escriba la fecha sobre cada día de la semana.
- Cada noche, antes de acostarse marque con un círculo el número (del 1 al 9) en la columna que indica cómo se sintió ese día. Por ejemplo:
 - Si su **estado de ánimo** fue, **regular** (ni muy alto o bajo), **marque el 5**
 - Si fue **mejor que regular**, marque un número **más alto que 5**
 - Si fue **peor que regular**, marque un número **más bajo que 5**
- El número que usted escoja sólo refleja cómo se siente ese día – no hay respuesta correcta o incorrecta. Guarde su termómetro del estado de ánimo cerca de su cama, así se acordará de usarlo todas las noches. Mientras más practique el uso del termómetro del estado ánimo, más fácil será hacerlo.

DÍA:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
MEJOR ESTADO DE ÁNIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
PEOR ESTADO DE ÁNIMO	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1

PROYECTO OPCIONAL:

1. Hable con una amiga o familiar acerca de la Curso para Mamás y Bebés y de lo que aprendió en la clase de hoy.