

# HOJA DE EJERCICIOS 1.5: ESCALA RÁPIDA DEL ESTADO DE ÁNIMO



La Escala rápida del estado de ánimo le permite realizar un seguimiento de su estado de ánimo todos los días. Le permitirá aprender a percibir cómo se siente, de modo que pueda aprender a tener estados de ánimo más saludables y enseñarle a su bebé a equilibrar su estado de ánimo.

## Cómo completar la Escala rápida del estado de ánimo:

Cada noche, antes de acostarse, encierre en un círculo el número (entre 1 y 9) que indique cómo se sintió ese día. No hay una respuesta correcta o incorrecta.

- Si su estado de ánimo es regular, (ni alto ni bajo), encierre en un círculo el número 5.
- Si es mejor que regular, encierre en un círculo un número mayor que 5.
- Si es peor que regular, encierre en un círculo un número menor que 5.

**Lo más recomendable es guardar la escala cerca de la cama, para que antes de acostarse, pueda pensar en su día y calificar su estado de ánimo correspondiente.**

FECHA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
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