

# Régua das Emoções

Como usar a Régua das Emoções:

1. Imprima este material em papel firme ou cole sobre um papelão para maior durabilidade.
2. Recorte a régua e, se desejar, fixe um prendedor ou clipe móvel para que a criança possa apontar como está se sentindo.
3. Você pode usar diariamente, no início e/ou final do dia, como uma forma de estimular a criança a perceber e comunicar suas emoções.

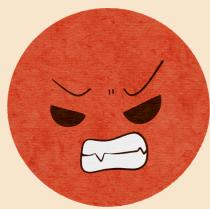
Esse momento pode ser simples e valioso para fortalecer o vínculo, acolher sentimentos e ensinar autorregulação emocional.



Clínica Lumiar

QUAL

EMOÇÃO ME  
DEFINE HOJE?



RAIVA

TRISTE

PREOCUPADO

CALMO

FELIZ