



Lectura eficaz



El termómetro emocional

1

Leemos juntos.

"En cada niño se debería poner un cartel que dijera: Tratar con cuidado, contiene sueños".
(Mirko Badiale)

Vas a leer un texto didáctico. Son textos escritos para enseñar. ¿De qué habla? Fíjate sobre todo en los datos (lugares, fechas o indicaciones temporales) y relaciónalos.

Si hay imágenes, fíjate en ellas y en la parte del texto que ilustran. Presta atención a las palabras que hacen referencia a contenidos de las materias (definiciones, clasificaciones, datos). Piensa en lo que el autor del texto te quiere transmitir.





Lectura eficaz



El termómetro emocional



Leemos juntos.

El termómetro emocional

Mira estos termómetros, normalmente los usamos para saber si estamos enfermos y si ha subido o bajado nuestra temperatura.

Ahora vamos a aprender a utilizarlos para medir nuestras emociones, si nos encontramos bien o mal, alegres o tristes, eufóricos o enojados...

Préstales mucha atención porque tendrás que utilizarlos cada día y funcionan de forma distinta a los termómetros que usamos para medir la fiebre.

El termómetro emocional nos dice que: Cuanto más alta sea la temperatura emocional, mejor me siento.

Si un niño está llorando mucho porque le pegaron otros niños, ¿hasta dónde llegaría el termómetro? Si una niña está contenta porque sus padres la abrazan y le dan besos, ¿hasta dónde llegaría el termómetro?





Lectura eficaz



El termómetro emocional

● 3

Leemos juntos.

Para indicar cómo nos sentimos cada día, tendremos que pintar de verde hasta el nivel donde te encuentres en este momento.

Escribo en número cómo me siento esta semana: ¿Qué día es hoy?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo.

(LUIS LOZANO GONZÁLEZ y otros: Programa Escolar de Desarrollo Emocional, Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias (2011))





Lectura eficaz



El termómetro emocional

4

Actividad de comprensión.

Para responder a las siguientes preguntas, puedes consultar el texto.

1. Marca la respuesta correcta:

Normalmente usamos los termómetros...

- a.- Para comprobar qué tiempo vamos a tener.
- b.- Para saber si estamos enfermos.
- c.- Para saber si nos encontramos alegres o tristes.

En la lectura, hemos aprendido a usar el termómetro para...

- a.- Comprobar qué tiempo vamos a tener.
- b.- Saber si estamos enfermos.
- c.- Saber si nos encontramos alegres o tristes.

Si nos sentimos tristes, la temperatura en el termómetro emocional será...

- a.- Alta.
- b.- Baja.
- c.- Tendremos que consultarlo al médico.





Lectura eficaz



El termómetro emocional

4

Actividad de comprensión.

Para responder a las siguientes preguntas, puedes consultar el texto.

1. Marca la respuesta correcta:

¿Crees que es importante expresar las emociones?

- a.- No, es bueno ocultarlas.
- b.- Sí, siempre que afecten a los otros.
- c.- Sí, siempre que no afecten a los otros.

Este texto nos permite...

- a.- Aprender a gestionar mis emociones.
- b.- Aprender a poner diferentes expresiones faciales.
- c.- Aprender a conseguir lo que quiera.



5



Lectura eficaz

El termómetro emocional

6

Actividad de semántica.

Marca la frase en la que está bien utilizada la palabra del recuadro:

Gestionar

- Se ocupó de gestionar la documentación, escribiendo informes.
- Tienes que gestionar con las manos para que te vean.

Afecten

- Hay que tener cuidado que tus miedos no se afecten a los demás.
- Lo guardé en el frigorífico para que no le afecten cambios de temperatura.

Enojo

- Mi madre cocina muy bien el pescado con enojo.
- Me enojo cuando mi hermana me coge las cosas sin permiso.

Comprobar

- Alguien habrá que quiera comprobar suerte.
- Tengo que comprobar esos datos para ver si son correctos.

Euforia

- Sentí una gran euforia cuando mi equipo venció.
- El nuevo CD de Taburete se llama Euforia.

Desarrollo

- Desarrollo esa pulsera, porque se han liado sus hilos.
- Esta vitamina ayuda al desarrollo del cerebro.

Colmar

- Intenté colmar mis emociones, pero no pude conseguirlo.
- Todas las mañanas mi padre me llena el vaso hasta que se acaba de colmar.

Ansioso

- Juan estaba muy ansioso por acudir al cumpleaños de Berta.
- El tráfico a primera hora de la mañana es muy ansioso.



Lectura eficaz



El termómetro emocional

7

Actividad de atención.

¿Cuántas veces están repetidas las letras que aparecen debajo de cada recuadro?

A	G	F	R	U	E
X	Z	Q	A	D	X
Y	G	U	X	V	C
D	R	E	S	F	D
K	L	Q	B	N	M
U	X	Z	A	Q	E

Q:
Y:

U:
W:

T:
B:

B	D	U	E	R	T
Y	T	U	O	B	G
Z	A	D	W	R	Q
K	J	Y	U	N	V
K	W	S	A	Q	F
T	G	J	U	H	Y

Q:
E:

S:
D:

U:
X:



Lectura eficaz



El termómetro emocional

8

Actividad para leer mejor.

Escribe el número correspondiente a cada palabra en el lugar que le corresponde en el texto.

- Jugando en el parque se escapó la pelota y...
- Los lunes por la mañana se me hacen ...
- Tengo tanto que terminar antes de que lleguen las vacaciones que es mejor que no me...
- No podía salir de allí y encima se quedó el móvil sin batería, eso fue la gota...
- Toda mi familia disfruta en la playa y a mí me gusta la montaña y el campo. Me siento como...

- se fue al quinto pino
- dormirse en los laureles
- la oveja negra de la familia
- más largo que un día sin pan
- la gota que colma el vaso