SKILLS FOR Learning & Life
The School District of Palm Beach County

Informações sobre o Medidor de Humor para as Famílias e Cuidadores

Um dos Temas desse mês das Habilidades de Aprendizagem e para a Vida (SLL, sigla em inglês) é ser capaz de identificar diversos sentimentos e emoções. Esse tema nos ajuda a tornarmo-nos mais autoconscientes. Há diferentes estratégias e recursos que podem ajudá-lo a identificar como está se sentindo. Esta semana, o seu filho(a) aprendeu sobre o Medidor de Humor. Esse é um recurso que pode ajudar jovens e adultos a identificar com precisão como eles estão se sentindo. **Uma cópia do nosso Medidor de Humor se encontra em anexo.**

O Medidor de Humor tem quatro quadrantes de cores diferentes que correspondem a diferentes estados emocionais. O quadrante superior direito é roxo. Esse quadrante representa emoções com altos níveis de energia e as mais agradáveis que sentimos. Se você se encontra no estado emocional roxo, provavelmente se sente feliz, animado, esperançoso ou otimista. Você se sente cheio de entusiasmo e pronto para realizar qualquer coisa.

O quadrante superior esquerdo é vermelho. Esse é o quadrante dos sentimentos com altos níveis de energia, porém os mais desagradáveis que sentimos. Aqui você pode se sentir frustrado, irritado, nervoso ou preocupado. Seu corpo pode ficar tenso, suas sobrancelhas levantadas e/ou seu coração pode bater mais rápido.

O quadrante inferior esquerdo é azul. Esse quadrante corresponde às emoções com baixos níveis de energia e as mais desagradáveis que sentimos. Nesse estado emocional você pode se sentir triste, solitário, envergonhado ou desanimado. Seu corpo pode ficar encurvado, o rosto franzido e você pode se sentir desmotivado para fazer qualquer coisa.

O quadrante inferior direito é verde. Esse quadrante é o das emoções com baixos níveis de energia e as mais agradáveis. Aqui você se sente calmo, relaxado e/ou feliz.

Utilizar o Medidor de Humor em casa pode ser um ótimo começo para conversas em família sobre sentimentos que ajudam a desenvolver habilidades emocionais. Enquanto toma o café da manhã ou antes de sair para a escola, pergunte ao seu filho onde ele se encontra no medidor e compartilhe seus próprios sentimentos. Verifique novamente à noite na hora do jantar ou antes de dormir.

Lembre-se, embora algumas emoções possam parecer desagradáveis, não há emoções ruins. Todos os sentimentos são aceitáveis e podem mudar ao longo do dia. Se em algum momento você achar que seu filho não pode passar do estado emocional vermelho ou azul e ele necessita conversar com alguém, entre em contato comigo e eu colocarei ele em contato com o conselheiro escolar e/ou profissional de saúde comportamental.

The Department of Multicultural Education Portuguese Translation Team certifies that this is a true and faithful translation of the original document. (561) 434-8620 January 2023–SY23-1012