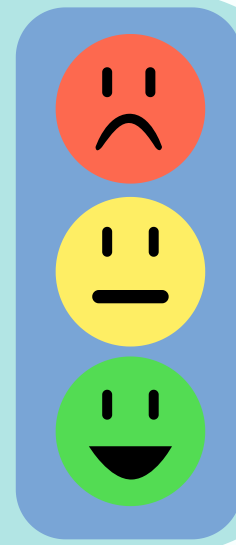
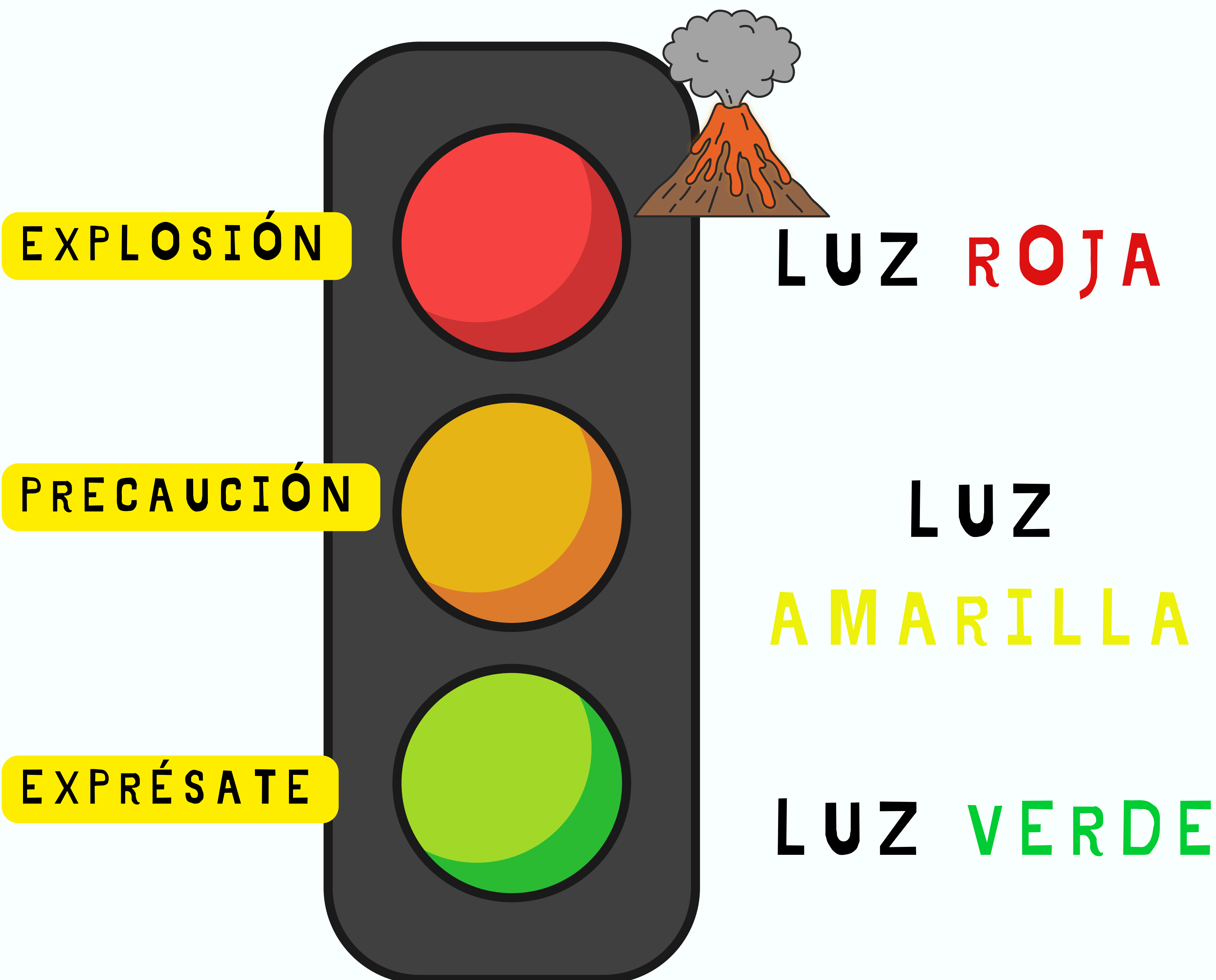


TÉCNICA DEL SÉMAFORO

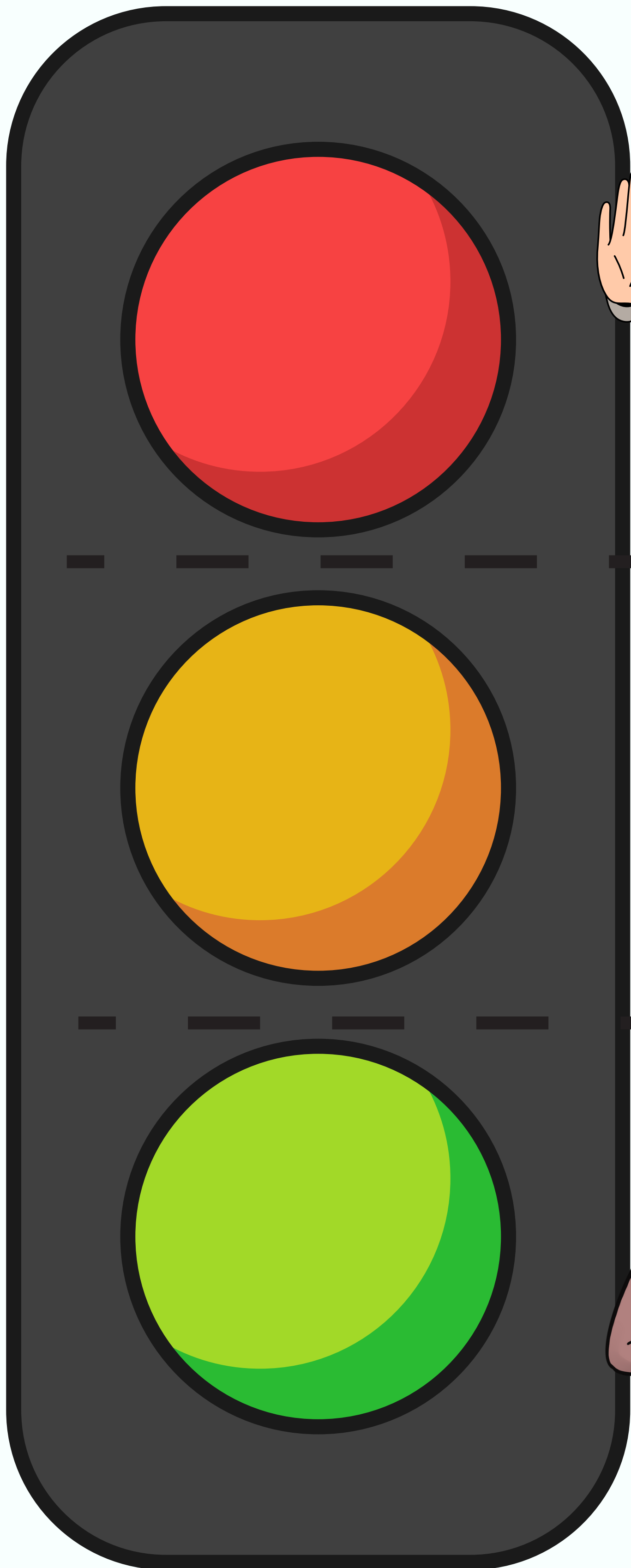
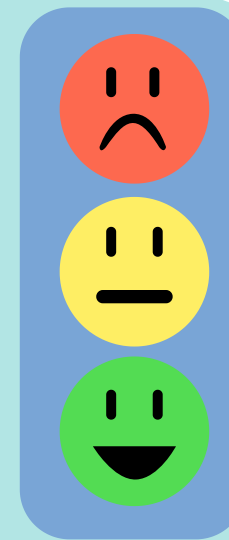


LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO ESTÁ ORIENTADA A REGULAR LAS EMOCIONES EN NIÑOS Y NIÑAS CON FINALIDAD DE QUE CON EL TIEMPO LO HAGAN DE FORMA AUTÓNOMA.

ES UNA ESTRATEGIA ENCAMINADA QUE APRENDAN A AFRONTAR Y SOLUCIONAR DE FORMA EFICIENTE LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTAN,



TÉCNICA DEL SÉMAFORO



LUZ ROJA



PARAR

CUENTA 1-100

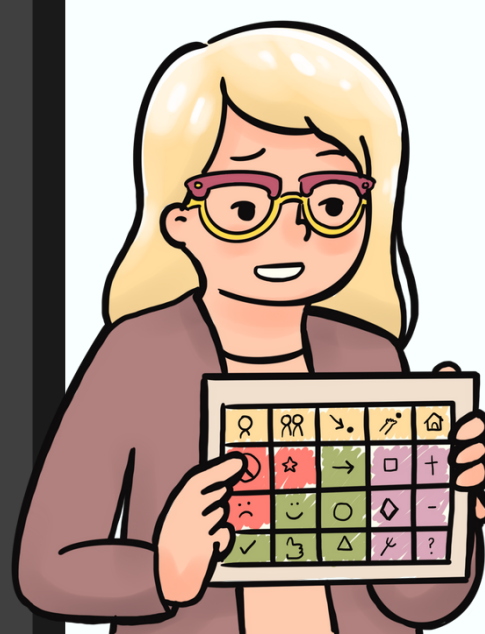
LUZ AMARILLA



PENSAR

POSIBLES REACCIONES

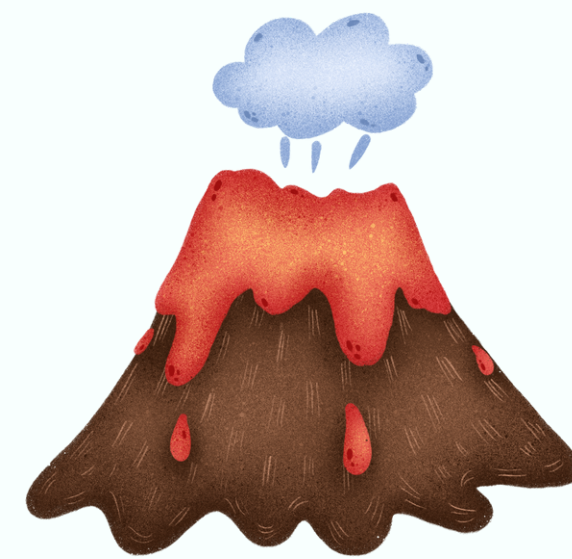
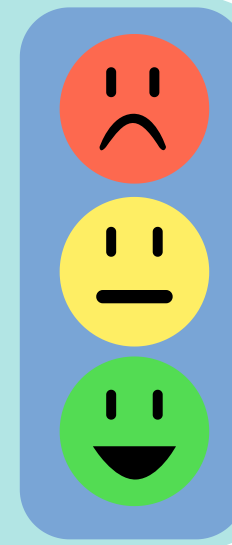
LUZ VERDE



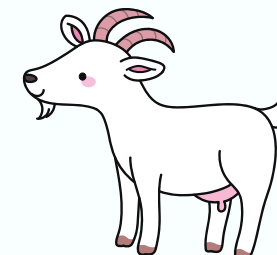
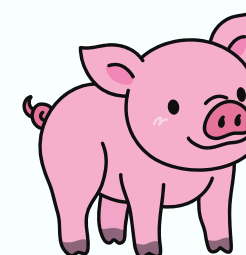
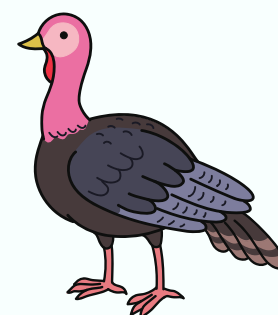
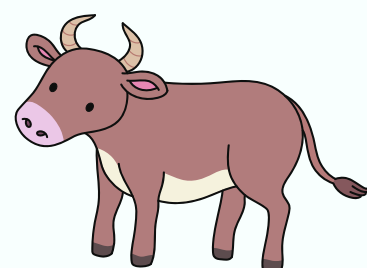
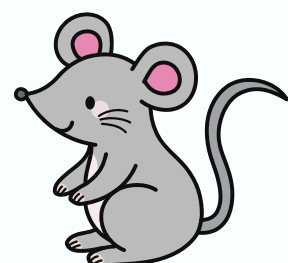
ACTUAR

CONDUCTA ADECUADA

TÉCNICA DEL SÉMAFORO



Mi emoción se asocia al animal....



LUZ ROJA PARAR

DELANTE UNA SITUACIÓN DE ENFADO O DE FALTA DE GESTIÓN DE LA EMOCIÓN HAY QUE PARAR, ANTES DE ACTUAR



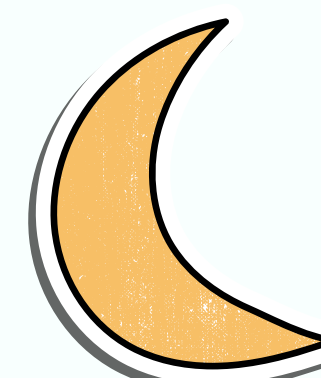
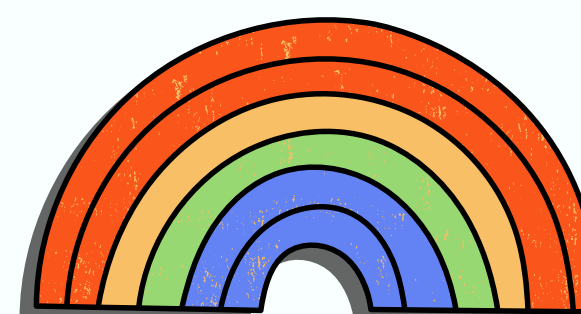
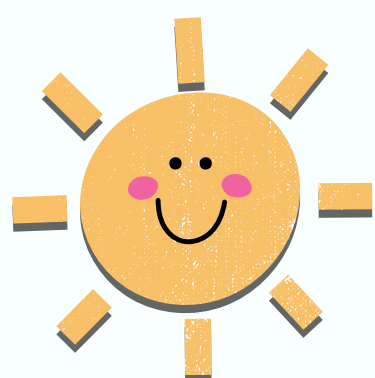
LUZ AMARILLA PENSAR

DESPUÉS DE PARA, HAY QUE PENSAR QUE PROBLEMA HAY, CÓMO TE SIENTES Y QUE SE PUEDE HACER



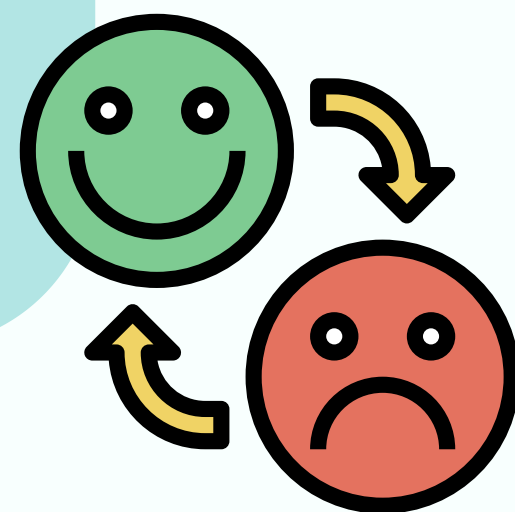
LUZ VERDE ACTUAR

INTENTAR SOLUCIONARLO SIN DEJARSE LLEVAR POR LA RABIA O EL ENFADO. ES HORA DE LLEVAR A CABO LA MEJOR SOLUCIÓN



Mi emoción se asocia al fenómeno atmosférico....

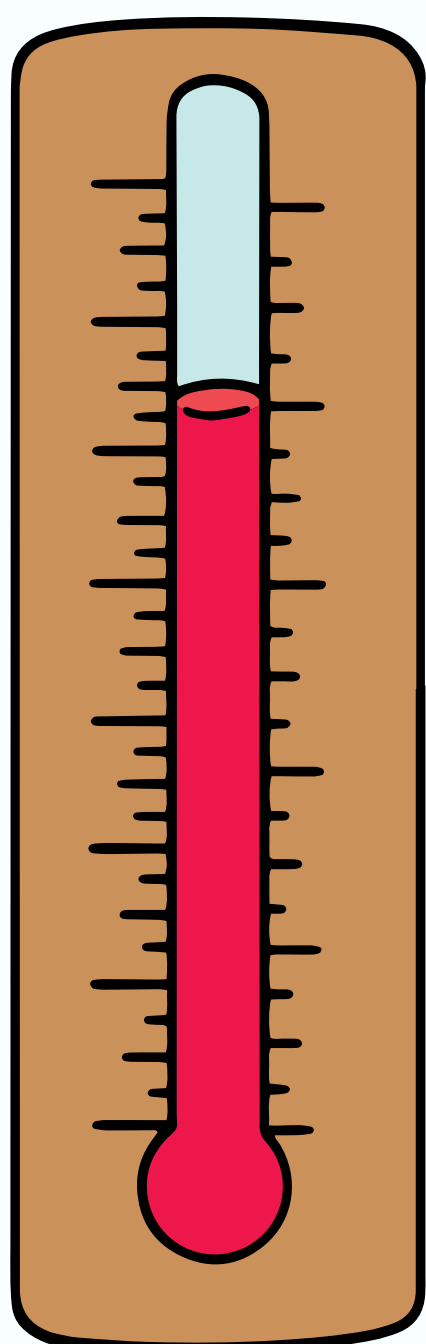
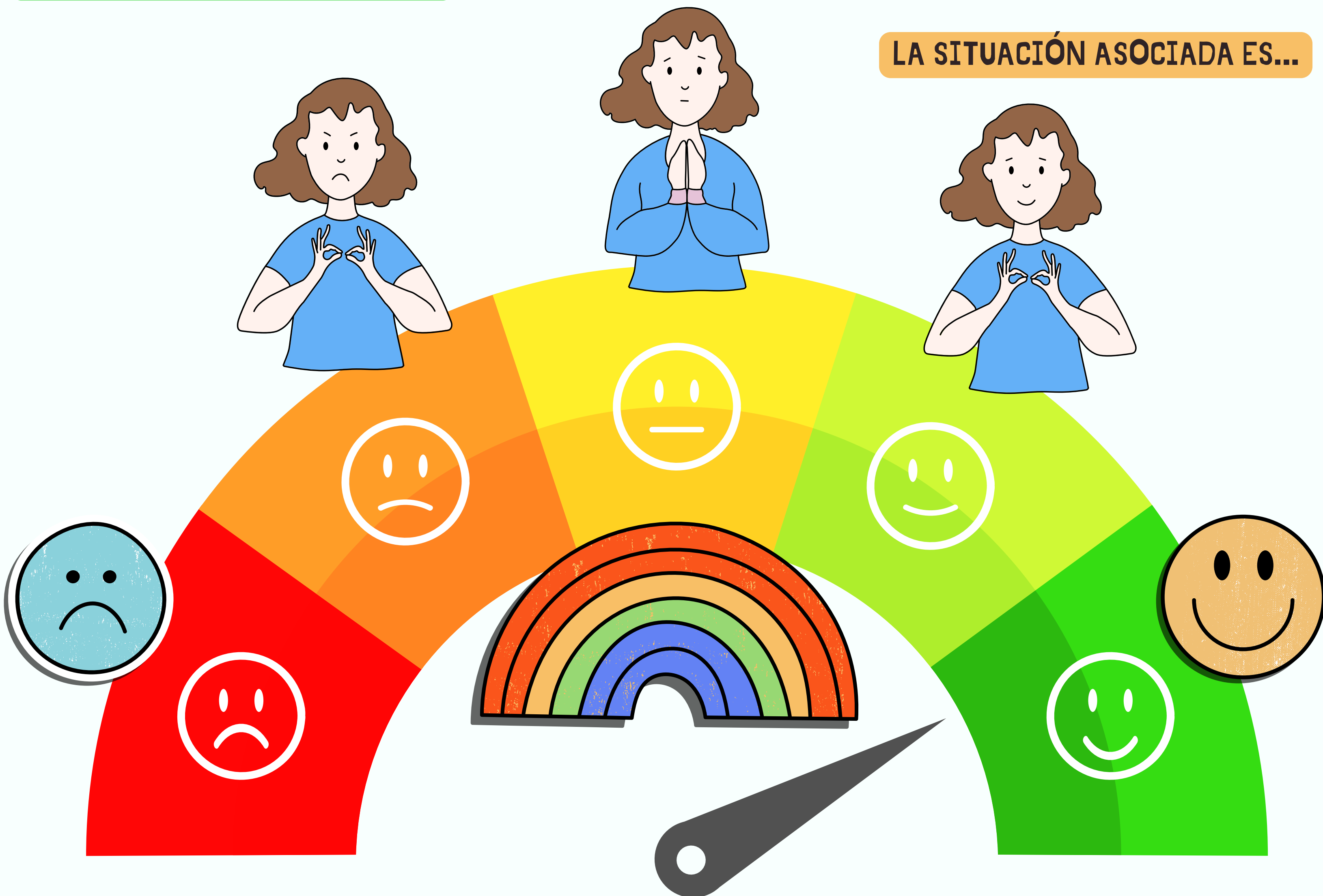
TÉCNICA DEL SÉMAFORO



ME VEO IDENTIFICADO CON EL COLOR...

MI EMOCIÓN DE HOY ES...

LA SITUACIÓN ASOCIADA ES...



MI INTENSIDAD:



LA SITUACIÓN DONDE ME SENTÍ IGUAL FUE...

CUANDO ESTOY

NECESITO....

