

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Centro Cristina Andrades
Elaborado por: Alba Ramírez

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Todas las personas expresamos de diferente manera las **emociones**. Por ejemplo, cuando nos **enfadamos** o sentimos **rabia** puede que se nos **acelere** la **respiración**, que se nos **tensen** los **músculos** o que sintamos el **impulso** de golpear algo.

Para **regularnos** en estas situaciones podemos usar la técnica del semáforo de las emociones. Para utilizar esta estrategia, es importante que prestemos atención a aquellas **señales** que nos dan pistas de que podemos estar sintiendo algunas emociones con **más intensidad**.



EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

A continuación, se presenta una explicación detallada de los **pasos** que habría que seguir, como si de un semáforo se tratase.

Finalmente, podrás encontrar un cartel **resumen** que puedes usar con los y las peques para que tengan más presente la técnica y puedan usarlo fácilmente.



EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

ROJO

PARARSE. Cuando nos cuesta controlar una emoción, tenemos que pararnos y usar alguna estrategia reguladora (respirar, botella de la calma, pelota antiestrés...).

AMARILLO

PENSAR. Piensa en qué soluciones puedes poner en marcha y qué consecuencias pueden tener cada una.

VERDE

ACTUAR. Pon en marcha la solución elegida.

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES



PARA y utiliza alguna estrategia para volver a la calma

PIENSA en posibles soluciones y sus consecuencias

ACTÚA realizando la solución elegida

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo puedo utilizar este material con mi peque?

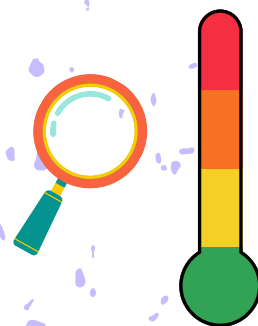
1

Usa frecuentemente el lenguaje emocional en las conversaciones diarias, de tal manera que se normalice sentir diferentes emociones como la tristeza, el enfado, el miedo...



2

Cuando el peque pueda identificar sus emociones, le animaremos a que preste atención a cuándo aparecen estas con más intensidad. Es en estos casos cuando se puede poner en marcha la herramienta.



EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo puedo utilizar este material con mi peque?

3

Se le explica cómo llevar a cabo cada uno de los pasos del semáforo, usando un ejemplo y ayudándole a llegar a las estrategias de calma, a las posibles soluciones... Poco a poco, conforme se va practicando la herramienta, se irá retirando la ayuda, con el objetivo de que el peque pueda llegar a usarla de forma autónoma.



4

No todas las emociones requieren de una solución. A veces la solución es "simplemente" dejar sentir la emoción, es decir, dejar que pase por nosotros.

