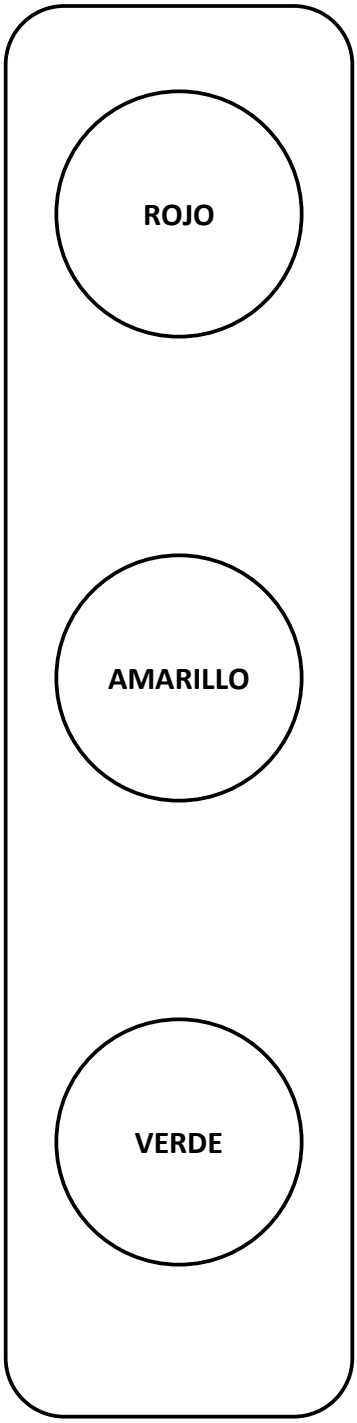
Semáforo de las emociones

Tres pasos para elegir qué hacer. Puedes colorear cada círculo según su nombre.



1. Me detengo

Pauso lo que estoy haciendo. Dejo las manos quietas y busco espacio para no lastimar.

2. Pienso

Pongo palabras a lo que siento. Pienso en opciones: pedir ayuda, hablar o intentarlo de otra forma.

3. Actúo con cuidado

Elijo una opción que cuide de mí y de los demás. Si la necesito, pido ayuda.

Todas las emociones se pueden expresar. Los colores organizan acciones; no clasifican emociones como buenas o malas.

Practico los tres pasos

Lee cada situación. Escribe una forma de detenerte, una opción y cómo actuarías.

Nombre: _____ Fecha: _____

Ejemplo posible: se cae mi construcción. Me detengo antes de tirar las piezas; pienso en reconstruir o pedir ayuda; pido ayuda con palabras.

1. Alguien toma el material que estaba usando.

Me detengo:

_____

Pienso en opciones:

_____

Actúo con cuidado:

_____

2. Una actividad no me sale como esperaba.

Me detengo:

_____

Pienso en opciones:

_____

Actúo con cuidado:

_____

Puede haber respuestas distintas. También puedes practicar con una situación inventada, sin contar algo privado.