



# EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

¿Os acordáis que practicamos el semáforo de las emociones en el aula? Se trata de otra forma de regulación emocional cuyo objetivo es que las niñas y los niños aprendáis a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, os muestro un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:



## PARAR

Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.



## PENSAR

Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.



## ACTUAR

Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.



## ahora JUEGAAAAAAA



En este recurso, podréis interiorizar estrategias que ayudan a gestionar las emociones perturbadoras con otros niños y niñas.

Presionad en la siguiente imagen:

**CiberCaixa Mallos**

EduCaixa Gestió de les emocions 1: Emocions perturbadores amb altres nens i nenes

ESCOGED UNA SITUACIÓN

ATRÀS SALIR

"la Caixa"

Recurso educativo interactivo