

Un semáforo que ayuda, no que señala

En este semáforo cada color indica qué ayuda necesita una persona en ese momento, no si es buena o mala.

1 Todos empiezan cada día en verde.

Y también cada sesión, si hace falta. Lo que pasó ayer no se arrastra.

2 El ámbar es un recordatorio, no un castigo.

Se avisa en privado, con pocas palabras, y se ofrece una pausa breve o una ayuda concreta.

3 El rojo significa parar y pedir ayuda.

Una persona adulta acompaña a buscar una solución. Después se vuelve al verde.

4 Nadie queda expuesto delante del grupo.

Cada alumno usa su tarjeta personal (página 3) dentro de su carpeta o cuaderno, o la persona docente lleva el registro en privado. No se cuelgan nombres en la pared.

5 Celebra cada vuelta al verde.

Señala lo que la persona ha hecho para recuperarse. El semáforo del grupo (página 5) permite celebrar lo que la clase hace junta.

Para calmarse, primero hay que aprenderlo

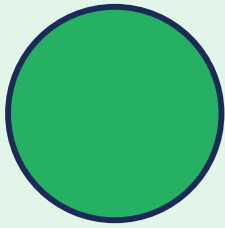
- Practica las ayudas del ámbar en momentos tranquilos: respirar, beber agua, el rincón de la calma.
- Para enseñar a parar, pensar y actuar ante una emoción fuerte, usa también el semáforo de las emociones de Aulapedia.
- Si una persona pasa muchas veces al rojo, observa qué ocurre antes (hay un registro en Aulapedia) y busca apoyo con orientación.

Qué hay en este PDF

Pág. 2	Cartel del semáforo
Pág. 3	Tarjetas personales «Mi semáforo»
Pág. 4	Mi plan para volver al verde
Pág. 5	Semáforo del grupo
Pág. 6	Autorregistro semanal



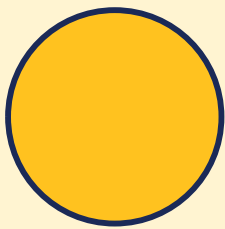
Nuestro semáforo



VERDE

**Tengo todo listo
para aprender**

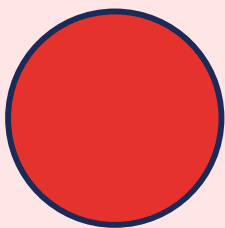
Escucho, trabajo y pido la palabra.



ÁMBAR

**Necesito una pausa
o un recordatorio**

Respiro, recuerdo el acuerdo y lo vuelvo a intentar.



ROJO

Paro y pido ayuda

Una persona adulta me acompaña a buscar una solución.



Todos empezamos en verde. Siempre se puede volver al verde.

Mi semáforo

Tarjeta personal. Guárdala en tu carpeta o cuaderno y marca con una pinza o una ficha el color que mejor te describe. Solo la veis tú y la persona adulta que te acompaña.



VERDE: Tengo todo listo para aprender



ÁMBAR: Necesito una pausa o un recordatorio



ROJO: Paro y pido ayuda



Mi nombre o mi símbolo: _____



VERDE: Tengo todo listo para aprender



ÁMBAR: Necesito una pausa o un recordatorio



ROJO: Paro y pido ayuda



Mi nombre o mi símbolo: _____



VERDE: Tengo todo listo para aprender



ÁMBAR: Necesito una pausa o un recordatorio



ROJO: Paro y pido ayuda



Mi nombre o mi símbolo: _____

Mi plan para volver al verde

Para rellenar con calma, solo o con una persona adulta, cuando ya ha pasado el mal momento.

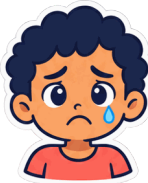
Nombre: _____ Fecha: _____

¿Qué ha pasado?

¿Cómo me sentía? Rodea una o dibuja la tuya.



Enfado



Tristeza



Nervios



Miedo



Cansancio



Otra

¿Qué me ayuda? Marca una o dos.

☐

Respirar despacio

☐

Beber agua

☐

Ir al rincón de la calma

☐

Descansar un momento

☐

Pedir ayuda

☐

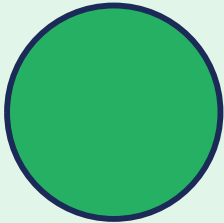
Hablar con alguien de confianza

Mi siguiente paso:

Lo hablo con: _____ Lo revisamos el día: _____

● El semáforo del grupo

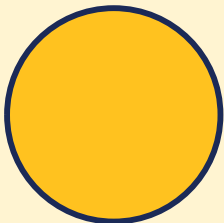
Una sola pinza para toda la clase: muestra cómo trabajamos juntos, sin señalar a nadie.



VERDE

Trabajamos y nos ayudamos

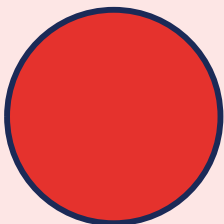
Cada equipo sabe qué hacer y habla con voz de trabajo.



ÁMBAR

Paramos y recordamos el acuerdo

Una señal breve: bajamos la voz y revisamos qué hacemos.



ROJO

Pausa para escuchar la consigna

Dejamos lo que estamos haciendo y escuchamos.



Si terminamos la sesión en verde, coloreamos una canica de nuestro tarro.



Me observo: mi semana en el semáforo

Al final de cada sesión, colorea el círculo que mejor describe cómo has trabajado. Es tu registro: sirve para darte cuenta, no para compararte.

Nombre: _____ Semana del: _____

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	¿Qué me ayudó hoy?
Lunes	V Á R	V Á R	V Á R	V Á R	
Martes	V Á R	V Á R	V Á R	V Á R	
Miércoles	V Á R	V Á R	V Á R	V Á R	
Jueves	V Á R	V Á R	V Á R	V Á R	
Viernes	V Á R	V Á R	V Á R	V Á R	

Esta semana he estado en verde _____ veces.

Lo que quiero mantener:

Lo que voy a probar la próxima semana: