

Semáforo de las emociones

Cuando una emoción es muy fuerte y no sé qué hacer:



PARO

Me detengo antes de hacer o decir nada.
Respiro despacio tres veces.

PIENSO

¿Qué pasa? ¿Cómo me siento? ¿Qué puedo hacer? Pienso en dos o tres opciones.

ACTÚO

Elijo la opción que no hace daño a nadie y la pruebo. Si no funciona, pido ayuda.

Usa el semáforo

1 Escribe qué harías en cada color del semáforo.

a En el recreo, alguien te quita la pelota y sale corriendo.

 Paro	 Pienso	 Actúo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

b Se te derrama el agua sobre el dibujo que casi habías terminado.

 Paro	 Pienso	 Actúo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

c Pierdes un juego de mesa y otra persona se ríe.

 Paro	 Pienso	 Actúo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2 Dibuja o escribe qué te ayuda a ti a parar cuando el semáforo se pone en rojo.

Usa el semáforo

1 Escribe qué harías en cada color del semáforo.

a En el recreo, alguien te quita la pelota y sale corriendo.

 **Paro**

Me paro y respiro tres veces.

 **Pienso**

Quizá quiere jugar. Puedo pedírsela o proponer jugar juntos.

 **Actúo**

Le digo: «Estaba jugando yo. ¿Jugamos los dos?»

b Se te derrama el agua sobre el dibujo que casi habías terminado.

 **Paro**

Me paro y respiro antes de romperlo.

 **Pienso**

Puedo secarlo, empezar otro o pedir ayuda.

 **Actúo**

Lo seco con papel y decido si lo arreglo o hago otro.

c Pierdes un juego de mesa y otra persona se ríe.

 **Paro**

Me paro y cuento hasta diez.

 **Pienso**

Perder no es agradable, pero es un juego. ¿Qué le puedo decir?

 **Actúo**

Le digo con calma: «No me gusta que te rías» y propongo otra partida.

2 Dibuja o escribe qué te ayuda a ti a parar cuando el semáforo se pone en rojo.



Guía para el docente

Semáforo de las emociones

Objetivo

Unos 15 minutos

Aprender una secuencia sencilla para no reaccionar de inmediato ante una emoción intensa: parar, pensar y actuar.

Antes

Cuelga el cartel donde se vea desde todas las mesas. Representa una situación con un muñeco o contigo de ejemplo: primero sin semáforo y luego con él.

Durante

Lee cada situación y resuelve la primera en voz alta con el grupo. Las otras dos las completan por parejas. Insiste en el rojo: parar ya es un gran paso.

Después

Cuando surja un conflicto en clase o en el patio, señala el cartel: «¿En qué color estás?». Repasa el semáforo con el grupo una vez por semana durante el primer mes.

Preguntas para conversar

- ¿Por qué es difícil parar cuando estamos muy alterados?
- ¿Qué opciones hacen daño y cuáles no?
- ¿Cuándo hay que pedir ayuda a un adulto aunque hayamos usado el semáforo?

Adaptaciones

En Infantil, usa solo las palabras y los colores del cartel, sin escribir: el niño o la niña señala la luz. Para alumnado con TDAH o TEA, una tarjeta pequeña del semáforo en la mesa sirve de recordatorio.

Para tener en cuenta

Las respuestas de la solución son ejemplos: valora cualquier opción que no haga daño a nadie. El semáforo sirve para emociones intensas del día a día; ante daño, dolor, peligro o acoso no hay que pasar por él: se pide ayuda a un adulto enseguida.

Fuente

Propuesta original de Aulapedia inspirada en la secuencia «parar, pensar, actuar» habitual en los programas escolares de autorregulación.