

# Mi semáforo emocional

Antes de que la emoción se haga muy grande, hay señales. Este semáforo sirve para nombrarlas a tiempo, juntos.

## ROJO

### Estoy desbordado

Ya no puedo pensar. Necesito ayuda para calmarme.

#### MI CUERPO ME AVISA

- El corazón me late fuerte
- Grito, lloro o pego
- Me tapo los oídos
- Todo me molesta

#### QUÉ ME AYUDA

- Ir a mi lugar tranquilo
- Que me hablen bajito
- Apretar algo fuerte
- Que no me pidan explicar todavía

## AMARILLO

### Algo me está costando

Todavía puedo parar. Es el mejor momento para pedir ayuda.

#### MI CUERPO ME AVISA

- Me pongo inquieto
- Aprieto los dientes o las manos
- Me dan ganas de irme
- Me cuesta escuchar

#### QUÉ ME AYUDA

- Avisar: "estoy en amarillo"
- Tomar agua o respirar despacio
- Un descanso corto
- Saber qué viene después

## VERDE

### Estoy tranquilo

Puedo jugar, aprender y conversar.

#### ASÍ ME SIENTO

- Respiro suave
- Me dan ganas de jugar
- Puedo esperar mi turno
- Escucho y respondo

#### QUÉ LO MANTIENE

- Dormir bien
- Saber cómo será el día
- Moverme y jugar
- Ratos de calma sin pantallas

# Mi propio semáforo

Completen esta página en un momento tranquilo. Pueden escribir, dibujar o pegar recortes. Las respuestas pueden cambiar con el tiempo.



**ROJO**

.....  
.....  
.....

**AMARILLO**

.....  
.....  
.....

**VERDE**

.....  
.....  
.....

## Cuando estoy en rojo

Mi cuerpo me avisa así:

.....  
.....

En ese momento me ayuda:

.....  
.....

## Cuando estoy en amarillo

Noto estas señales:

.....  
.....

Puedo pedir o hacer esto:

.....  
.....

## Cuando estoy en verde

Sé que estoy tranquilo porque:

.....  
.....

Me ayuda a seguir así:

.....  
.....

# Cómo usarlo en casa

Cuatro cosas que hacen la diferencia entre una lámina en la pared y una herramienta que de verdad se usa.

## 1 Preséntalo en verde, nunca en rojo

Explícaselo un día tranquilo, jugando. Si lo conoce por primera vez en plena crisis, va a quedar asociado al reto y no lo va a querer usar.

## 2 Complétenlo juntos

Las señales que trae la lámina son ejemplos. Pregúntale a él o ella cómo se le avisa el cuerpo, y agrega sus palabras. Lo que nombra con su propio vocabulario, lo reconoce mucho más rápido.

## 3 Úsalo tú también, en voz alta

"Estoy en amarillo, necesito cinco minutos." Escucharte a ti le enseña dos cosas: que todos nos desregulamos, y que se puede avisar antes de estallar.

## 4 En rojo, primero calma. Después conversación

En rojo el cerebro no está disponible para razonar. Preguntar "¿por qué hiciste eso?" en ese momento solo alarga la crisis. Primero acompañar, y cuando vuelva a verde, conversar.

### Frases que ayudan

*"Veo que estás en rojo. Me quedo contigo hasta que baje."*

*"¿Estás en amarillo? ¿Qué necesitas ahora?"*

*"Avisaste antes de explotar. Eso es enorme."*

### Lo que conviene evitar

Usarlo como sistema de premios y castigos: deja de ser un mapa de emociones y se convierte en una tabla de portarse bien.

Pedirle que identifique el color mientras está en rojo.

Decir "no es para tanto". Invalida justo la señal que queremos que aprenda a leer.