



**ROJO**

**NARANJA**

**VERDE**

laogramaestra.com  
cydp.es

# LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

para el control de las emociones

Su objetivo es aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones. Esta técnica ayuda a los más peques a aprender sobre sus emociones y hacerles frente de una manera más adecuada.

**ROJO: Significa PARAR**  
Aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones como la ira, la impulsividad y la agresividad que experimentan ante los enfados.

**NARANJA: Significa PENSAR**  
Se trabaja la concienciación del manejo de los sentimientos y el control de la emoción

**VERDE: Significa ACTUAR**  
Consiste en pensar en primer lugar cuál es la mejor forma de expresar las emociones y saber retornar a un estado de comportamiento normal.

**CRIANZA Y  
DISCIPLINA  
POSITIVA**

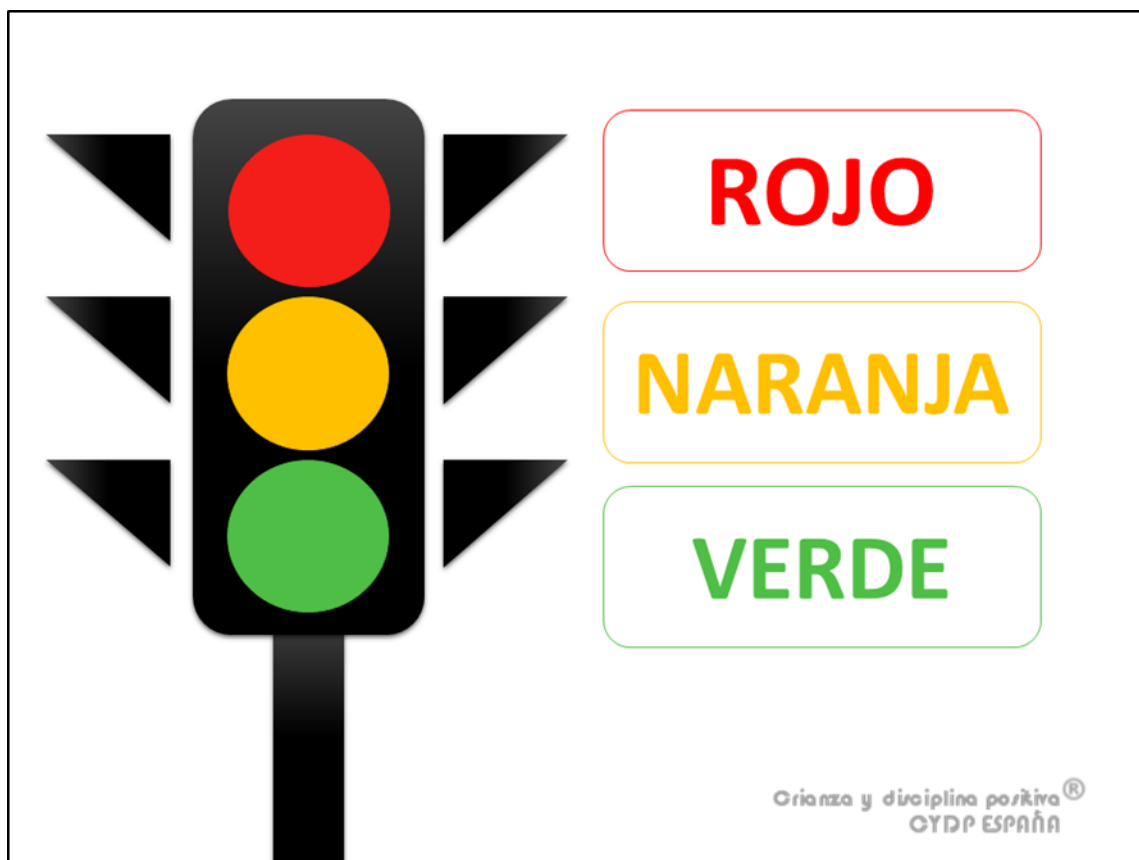
CYDP ESPAÑA

cydp.es

laogramaestra.com

# EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Crianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA



Crianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA



**ROJO**

¿Qué debo hacer?

Crianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

A traffic light with three circular lights. The top light is illuminated in red. The middle and bottom lights are grey. The traffic light is mounted on a black pole. To the left and right of the traffic light are black triangular shapes pointing towards it.



**NARANJA**

¿Qué debo hacer?

Crianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

A traffic light with three circular lights. The middle light is illuminated in yellow. The top and bottom lights are grey. The traffic light is mounted on a black pole. To the left and right of the traffic light are black triangular shapes pointing towards it.



**VERDE**

¿Qué debo hacer?

Creanza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

**PARAR**

Dejar de hacer...

Creanza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

# PENSAR

Esto me hace sentir...

Orianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

# ACTUAR

Comunico como me siento.....

Orianza y disciplina positiva®  
CYDP ESPAÑA

