




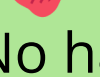
# Semáforo de las emociones

## ¿Dónde me encuentro?

### ZONA VERDE - ESTOY TRANQUILO/A

➡ Aquí puedo pensar, hablar y decidir sin perder el control

#### En el cuerpo:

-  Respiración normal
  -  Postura relajada
  -  Músculos sueltos
  -  Ritmo cardíaco estable
- No hay tensión ni cansancio extremo



#### En las emociones:

Siento calma, seguridad, o una leve molestia sin desbordarme. 😊

Puedo reconocer que algo me incomoda pero no me domina

Puedo entender a los demás 

#### En el pensamiento:


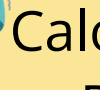



-  Pienso con claridad
-  Puedo escuchar y conectar

Mis pensamientos suenan como: "Esto me molesta pero puedo hablarlo" "Puedo calmarme antes de responder"

### ZONA AMARILLA- ME ESTOY ACTIVANDO


➡ Aquí empiezo a sentir tensión; si no me doy cuenta paso al rojo.

#### En el cuerpo:


-  Mandíbula o puños tensos
-  Calor en el pecho o en la cara
-  Respiración más rápida.
-  Movimiento inquieto
-  Late más rápido el corazón

#### En las emociones:

Irritación, frustración, ganas de discutir. Siento injusticia o que no me entienden. → Aparece la necesidad de defenderme. 😡

Nervioso, ansioso o intranquilo. → Aparecen ganas de huir. 

#### En el pensamiento:





-  Empieza el pensamiento modo amenaza: "No me escuchan" "No es justo" "Esto es peligroso"

➡ Aquí es donde practicamos estrategias de regulación: respirar, salir de la situación, moverse, pedir tiempo, escribir, etc.



### ZONA ROJA - EXPLOTO / ME DESBORDO


➡ Aquí ya no puedo pensar con claridad; mi cuerpo toma el control.

#### En el cuerpo:


-  Golpes, gritos, tensión muscular máxima.
  -  Calor intenso, temblores.
  -  Respiración rápida.
- Después del estallido: cansancio o lagrimas. 

#### En las emociones:

-  Rabia intensa, ira, odio, impotencia.
-  Ansiedad intensa, descontrol, agitación. Siento que "no puedo más" o "tengo que soltarlo".

Cierro la empatía: solo quiero defenderme, atacar o huir. 

#### En el pensamiento:

-  Pensamientos automáticos.
- En el enfado: absolutos: "Me da igual" "Tienen que pagar por ello"
- En la ansiedad: catastrofistas: "va a pasar lo peor"

➡ Aquí no trabajamos razonar, sino contener y calmar. La mente necesita seguridad para volver al amarillo y luego al verde.

# ¿Qué podemos hacer nosotros como padres con este material?

1. Ayudar a identificar en qué color se encuentra vuestro hijo o hija.
2. Guiar en la identificación de sus emociones, pensamientos y sensaciones, para que por sí mismos acaben discriminando en qué color se encuentran.
3. Ayudarles a poner en marcha una estrategia de regulación si está en la zona amarilla; o contener y calmar en la zona roja, hasta que baje a la zona amarilla y podamos usar una estrategia de regulación.
4. No castigar o invalidar sus emociones. Las emociones no son incorrectas, lo incorrecto puede ser la conducta que realizan para regularse.
5. Nosotros como tutores somos las principales fuentes de aprendizaje de regulación emocional. Debemos poner esto en ejemplo delante de ellos.