



C/ Gardoqui 9, 3º izquierda. Bilbao.

Tel: 944214800

Email: centrotadi@centrotadi.com

www.centrotadi.com

TÉCNICA DEL SEMÁFORO

¿Qué es?

La técnica del semáforo es una herramienta que se utiliza a partir de los 4 años para aprender a manejar la impulsividad generada por emociones desagradables como frustración, enfado e incluso tristeza (que en muchas ocasiones cursa con rabia).

El objetivo de la técnica es relacionar los colores del semáforo con las distintas fases de identificación y manejo emocional.

¿Cómo utilizar la técnica del semáforo?

En primer lugar debemos colorear el semáforo junto con el menor para involucrarle en el proceso. Mientras hacemos esto, aprovechamos para recordarle o explicarle el funcionamiento de un semáforo (rojo para parar, ámbar para tener cuidado, y verde para pasar).

Una vez lo tengamos coloreado, explicamos cómo nos va a ayudar al manejo de nuestras emociones.

- El **ROJO** significa que tenemos que pararnos e identificar qué estamos sintiendo. Para ello, hacemos preguntas como “¿Cómo te sientes?, ¿Estás enfadado?, ¿triste?, ¿qué siente tu cuerpo?”
- El **ÁMBAR** es el color indicado para pensar sobre lo que ha pasado, el por qué me he sentido así y cómo nos sentimos ahora. En este momento, buscamos cómo calmar la emoción (ej: técnicas de relajación, tiempo fuera, buscar una distracción) y distintas soluciones para el problema.
- El **VERDE** significa poner en marcha el plan que hemos creado juntos.

Es importante que los menores no entiendan esta técnica como un castigo sino como una herramienta que les ayude a manejar sus emociones.