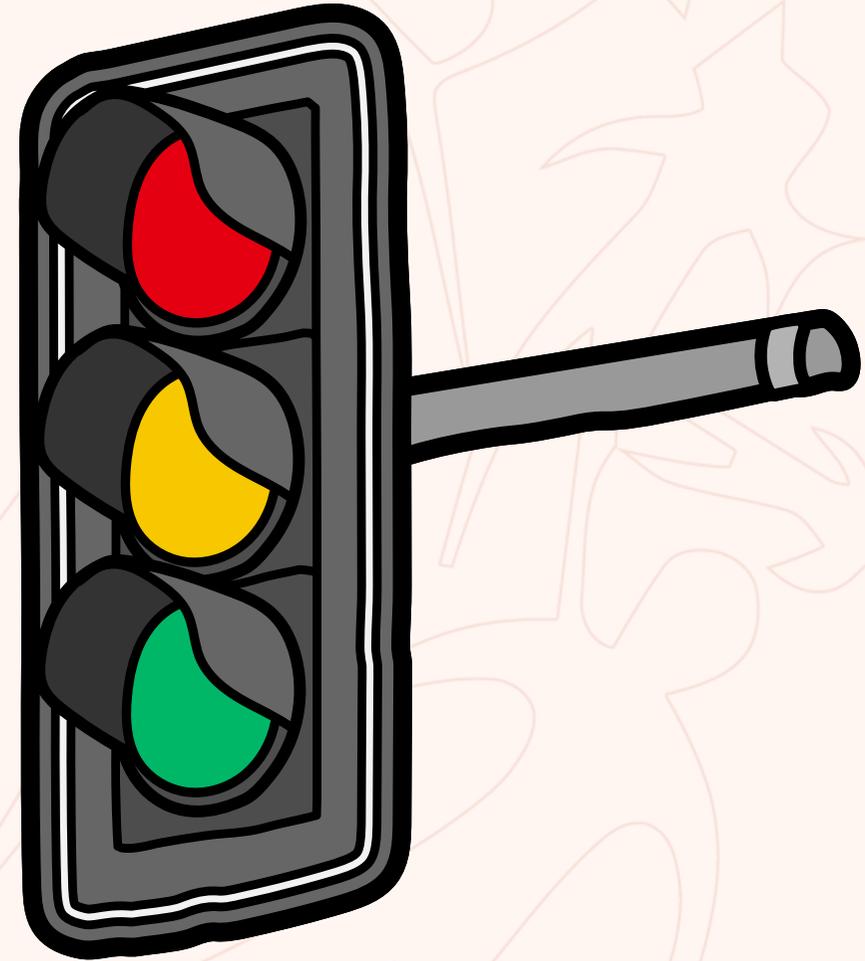
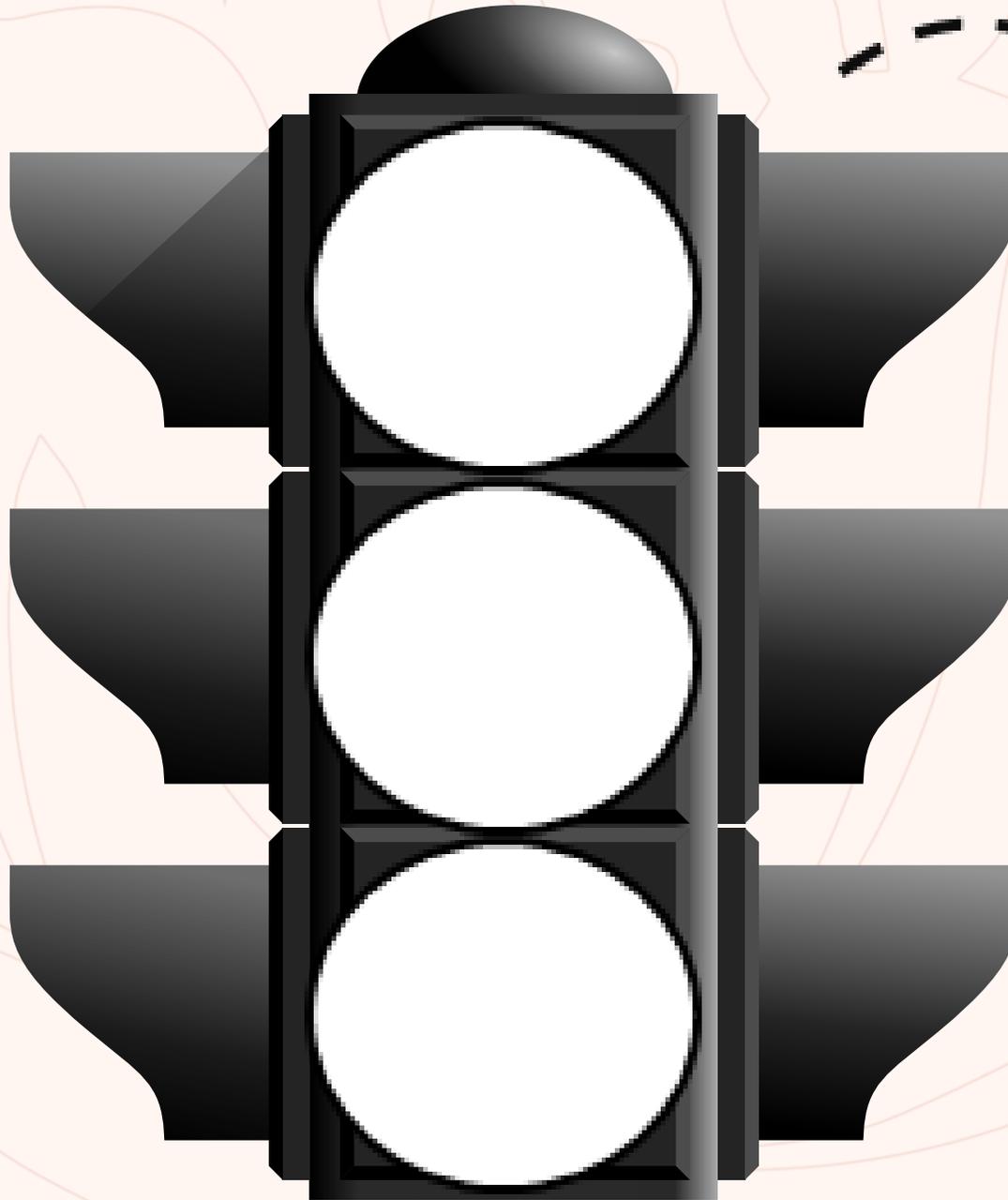


# TÉCNICA DEL SEMÁFORO EMOCIONAL







Recorta y pégalo detrás

**PARA**

Le digo a la persona con la que esté enfadado/a: *"estoy enfadado/a, necesito irme para relajarme, luego hablamos"*

**RELÁJATE**

En el lugar elegido, haré actividades para relajarme como practicar la respiración y relajación, dibujar, pintar, leer, jugar, etc

**PIENSA Y ACTÚA**

Reflexiono sobre lo que ha pasado, pienso en posibles soluciones y hablo con la persona con la que estoy molesto/a para llegar a un acuerdo