

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Actividad:

OBJETIVOS

- Aprender a reconocer nuestras emociones más básicas.
- Usar herramientas para la gestión de las emociones.
- Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional.

DURACIÓN

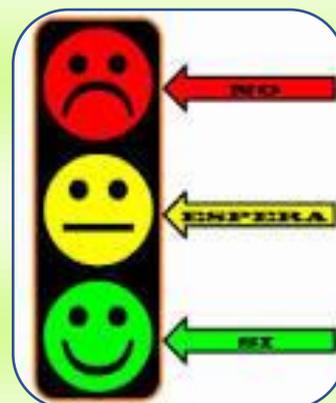
Entre 30 y 40 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 3 años y sus familias.

MATERIAL

- Semáforo de las emociones (impreso o dibujado).
- Colores (rojo, naranja y verde).
- Elementos para decorar.
- Tijeras y pegamento.



DESARROLLO

Para los más pequeñ@s de la casa aprender a identificar las emociones suele ser algo difícil, pero que a medida que van creciendo se resuelve. Otra cuestión es la gestión y el control de las emociones. En numerosas ocasiones los niñ@s pueden decirnos qué les pasa (estoy triste, contento...) pero, aunque identifiquen la emoción, a veces, no son capaces de gestionarla (enfados, rabietas, ira, frustración...) y esto motiva de preocupación para muchas familias. Es aquí cuando los adultos debemos proporcionar recursos y estrategias para que los niñ@s sean capaces de gestionar y controlar sus propias emociones cuando son negativas, como podemos hacer con la **TÉCNICA DEL SEMÁFORO**.

A continuación, os proporcionamos el material necesario para que los peques realicen una manualidad y a su vez sea un recurso excelente para dotarles de herramientas para expresar aquello que sienten de manera más controlada y ayudando en la gestión de conflictos.

¡ESPERAMOS QUE OS GUSTE!

PASO I. ELABORACIÓN DEL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES.

Para ello, en primer lugar, vamos a imprimir el semáforo que tenéis como recurso anexo a esta actividad o podéis dibujarlo. Los peques lo pueden colorear con los tres colores de un semáforo convencional: rojo, naranja, verde y decorar a su gusto.

PASO 2: ¿QUÉ ES LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES?

En segundo lugar, una vez que hayamos pasado un rato divertido pintando y decorando nuestro semáforo pasaremos a la parte de explicar a los niños para qué lo vamos a usar.

Lo más fácil, antes de necesitar emplear esta técnica, es contarles que al igual que los coches y los peatones hacemos uso de los semáforos cuando circulamos por las calles y las carreteras, y que sirven para PARAR (ROJO) ESPERAR(NARANJA) ACTUAR(VERDE), nosotros lo vamos a usar cuando nos enfademos, cuando tengamos una rabieta o no sepamos qué nos pasa.

Así, en cada color realizaremos una serie de pasos:

- **ROJO: PARARSE.** Cuando no podamos controlarnos (estamos muy enfadad@s, sentimos mucha rabia, estamos muy nervios@s...) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. Podemos enseñarles a usar técnicas como contar hasta 10, respirar hondo, irse a la habitación...ayudarles a relajarse.
- **NARANJA: PENSAR.** Después de detenerse es el momento de pensar, y darnos cuenta de por qué estamos así, cuál es el problema, qué queremos, qué estamos sintiendo en esos momentos. Aquí es el momento de dar alternativas a los niños para ayudarles a analizar la situación, buscar respuestas y poner palabras a lo que les sucede, apoyarles para buscar soluciones a las situaciones que les provocan estos acontecimientos.

- VERDE: ACTUAR/SOLUCIONARLO: cuando hemos conseguido parar, sabemos cómo nos sentimos y hemos pensado en una alternativa que dé respuesta a la situación que nos ha llevado a ese momento, ahora nos toca actuar, ¿qué podemos hacer la próxima vez que nos sintamos así?
- ✓ Por ejemplo; la próxima vez que me enfade mucho porque no me dejen la tablet, en vez que llorar o tirar las cosas, preguntaré a mis padres si cuándo termine los deberes, recoja mi cuarto o ayude en las tareas de casa, puedo tenerla otro ratito.



- ✓ También, podemos usar ejemplos sobre cosas que nos hayan pasado anteriormente, algún conflicto con los herman@s, con los amig@s... Y que nos ayuden a comprender en qué consiste el semáforo de las emociones.
- ✓ Aprendiendo a usar esta técnica estaremos dotando al niño de la capacidad de empezar a reflexionar y a razonar, antes de actuar por el impulso de las emociones negativas que pueden llevarles a sentirse desbordados en algunas ocasiones.
- ✓ No debemos usar esta técnica como un castigo, sino como algo que les ayude a los niños en su desarrollo emocional y sea una guía para su crecimiento personal.