

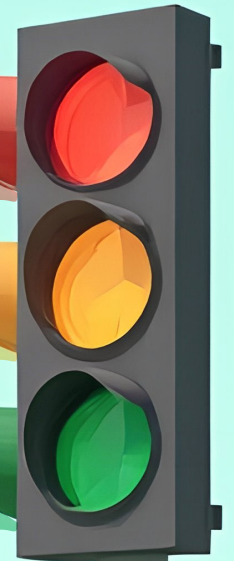
MI SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Piensa en tres momentos para cada emoción del cuadro o situaciones que hayas vivido en familia y que te hayan hecho sentir distintas emociones. Escríbelas en los espacios correspondientes y luego usa los colores del semáforo. Luego marcalas según el color del semaforo.

Rojo: cuando te cuesta controlar la emoción.

Amarillo: cuando sientes que estás pensando qué hacer.

Verde: cuando logras manejar la emoción de forma tranquila y positiva.



ALEGRÍA

MIEDO

DESAGRADO

RABIA

TRISTEZA

Recuerda: todas las emociones son válidas. Lo importante es reconocerlas, comprenderlas y aprender a gestionarlas para sentirnos mejor y convivir en armonía.