Semáforo para controlar la ira y el enfado.

Deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción, sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos. Entonces explotamos y aparece el conflicto.

Tenemos que **pararnos** como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

Después de **detenerse,** es el momento de **pensar** y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo **luz amarilla**.

Y si uno se da tiempo de pensar pueden surgir **alternativas o soluciones** al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución, **luz verde**.

Vamos a crear en casa un semáforo como el de la imagen y lo vamos a colocar en un sitio visible. Cuando nos encontremos con mucha rabia o queramos pegar, visualizaremos el semáforo y seguimos los pasos que nos muestra.

ALTO!
TRANQUILÍZATE
PIENSA ANTES
DE ACTUAR
PIENSA
SOLUCIONES
ALTERNATIVAS
CONSECUENCIAS...
ACTÚA
ACTÚA Y PON EN PRÁCTICA
LA MEJOR SOLUCION
QUE HAS PENSADO