

# LA TÉCNICA DEL SEMAFORO

— para el manejo emocional infantil —

En el contexto de pandemia, el encierro prolongado puede influir directamente produciendo cambios emocionales, como sensibilidad o irritabilidad, por lo que se hace necesaria la contención emocional.

La técnica del semáforo es una herramienta útil para niños, ya que permite la conciencia de las emociones y la autorregulación de la forma en que se expresan. Esta práctica está orientada a fortalecer el desarrollo de estilos saludables de conducta y buena convivencia al interior del hogar.

Vamos a guiarnos por los  
colores del semáforo:



## ROJO

**DETENTE**, no hay que perder el control. Debes parar de hacer cosas que afecten a los demás.

# LA TÉCNICA DEL SEMAFORO

— para el manejo emocional infantil —



## AMARILLO

**REFLEXIONA**, busca una solución.  
Debes pensar cómo te sientes y  
cómo resolver el problema.

## VERDE

**AVANZA**, Pon en práctica  
la solución sin herir a otros.

