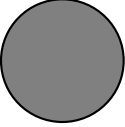
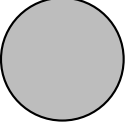
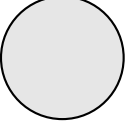


Semáforo de emociones

Escribe tus propias señales y un paso para cada color. La idea es reconocer el amarillo a tiempo, antes de llegar al rojo.

	<p>Rojo · alto</p> <p>Desbordado. Cuesta pensar y el cuerpo está muy activado.</p> <p>Mis señales (cuerpo y pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi paso para este nivel</p> <hr/>
	<p>Amarillo · medio</p> <p>La intensidad sube. Todavía puedo notarlo y frenar.</p> <p>Mis señales (cuerpo y pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi paso para este nivel</p> <hr/>
	<p>Verde · bajo</p> <p>Calma. Puedo pensar y elegir con claridad.</p> <p>Mis señales (cuerpo y pensamiento)</p> <hr/> <p>Mi paso para este nivel</p> <hr/>

Complétalo en un momento de calma, con señales tuyas y no con una lista general. Reconocer el amarillo a tiempo da margen para volver al verde antes de llegar al rojo. Si en el rojo hay riesgo para ti o para alguien, prioriza la seguridad y busca apoyo.