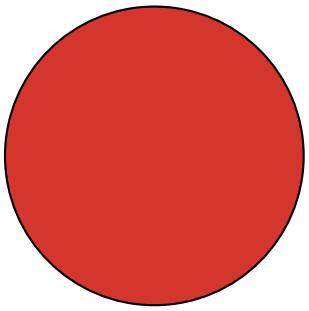
Semáforo de emociones

Escribe tus señales y un paso para cada color.

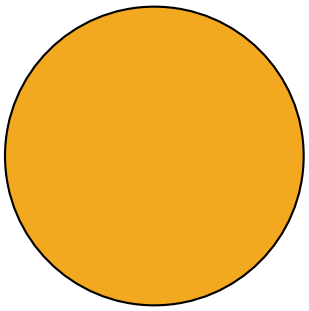


Rojo · alto

Desbordado. El cuerpo está muy activado y cuesta pensar.

Mis señales

Mi paso

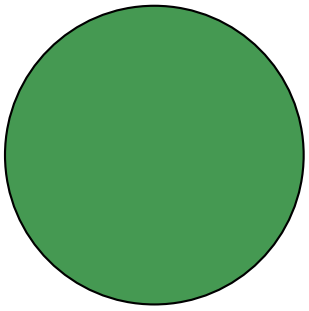


Amarillo · medio

La intensidad sube. Todavía puedo frenar.

Mis señales

Mi paso



Verde · bajo

Calma. Puedo pensar y elegir.

Mis señales

Mi paso

Complétalo en calma. Si en el rojo hay riesgo para ti o para alguien, prioriza la seguridad y busca apoyo.

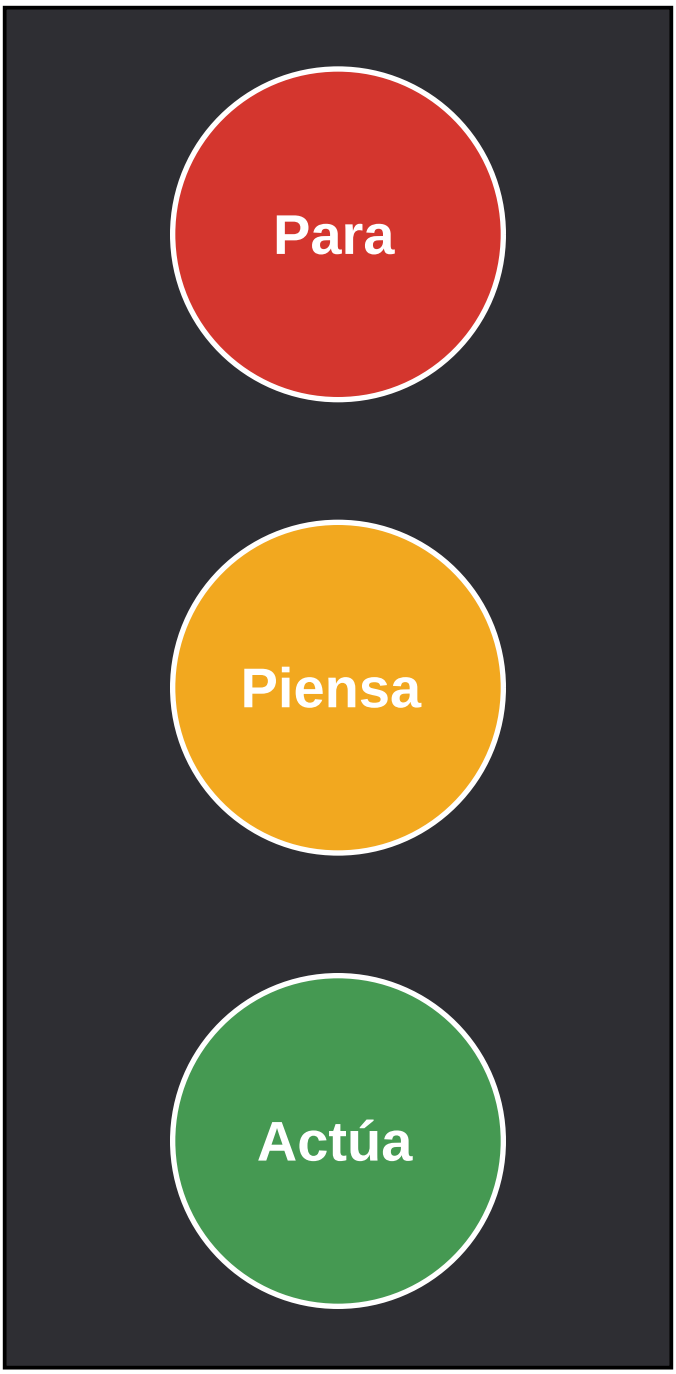
Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Para, piensa, actúa

El semáforo clásico, para pegar en la pared y mirarlo cuando la emoción aprieta.



- Rojo · para. Detente y respira hondo antes de hacer nada.
- Amarillo · piensa. ¿Qué opciones tengo y qué pasaría con cada una?
- Verde · actúa. Elige la mejor opción y ponla en práctica.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Mi situación en el semáforo

Elige una situación reciente y pásala por los tres colores.

La situación

Para

¿Qué sentí? ¿Qué noté en mi cuerpo?

Piensa

Mis opciones y qué pasaría con cada una.

Actúa

Mi plan. Qué voy a hacer o decir.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo