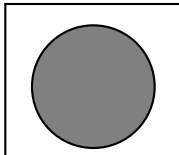


Semáforo de la ira

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

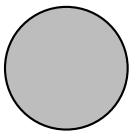


Rojo · alta

Ira desbordada. Cuesta pensar y el impulso es atacar, gritar o romper.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel

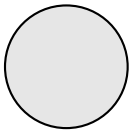


Amarillo · media

La ira sube. Todavía puedo notarla y frenar antes de estallar.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel



Verde · baja

Molestia o calma. Puedo hablar y pedir lo que necesito.

Mis señales (cuerpo y pensamiento)

Mi paso para este nivel

Complétalo en calma, con señales tuyas y no con una lista general. Reconocer el amarillo a tiempo da margen para frenar antes de llegar al rojo. Si en el rojo hay riesgo de violencia o de hacer daño, prioriza la seguridad y busca apoyo.