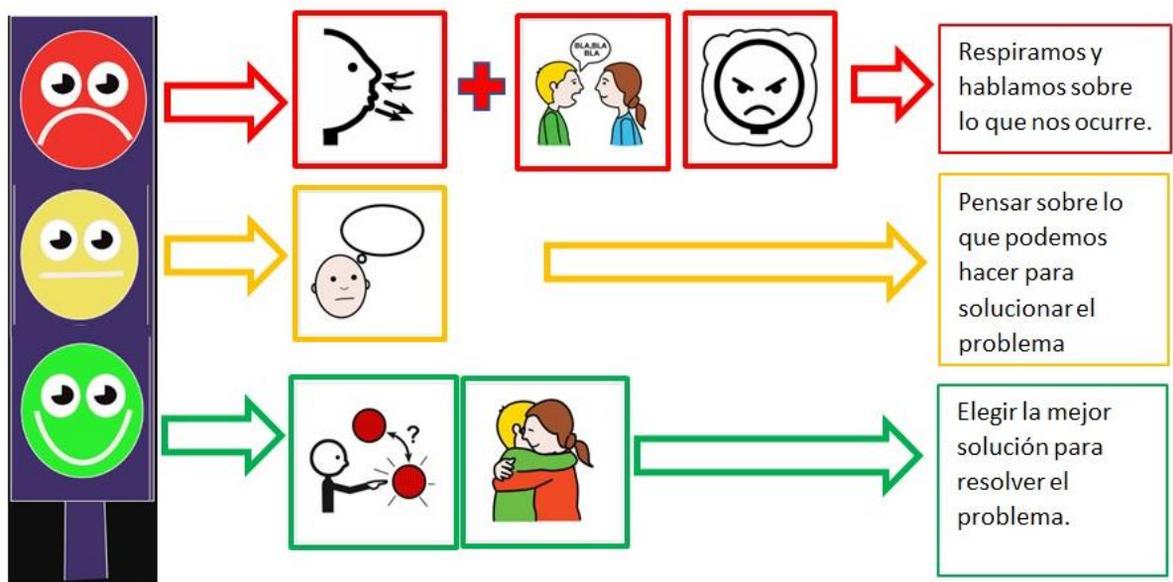


# TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Dependiendo del nivel cognitivo y la memoria podemos utilizar dos técnicas para aprender a controlar las emociones, y con ello poder gestionar mejor los problemas.

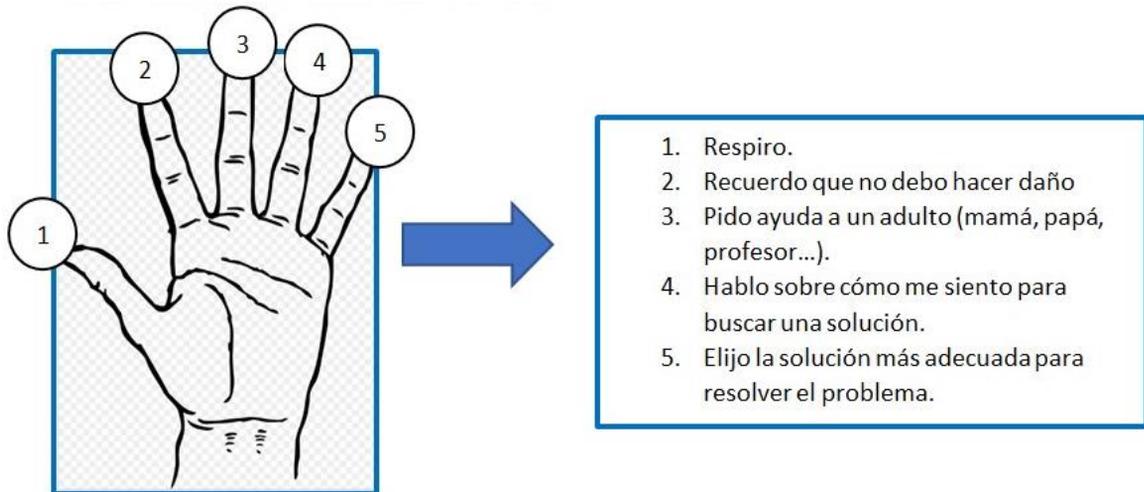
Para los más pequeños se propone la “Técnica del semáforo”, a través de la cual, mediante la práctica, podremos regular las emociones con tres instrucciones:



Para hacer una práctica divertida con el fin de interiorizar la técnica se podrá utilizar un folio y pinturas (de lápiz o temperas). El niño deberá ir dibujando cada color mientras que el adulto le explica qué significa cada color. Después podemos poner problemas cotidianos que puedan surgir en su día a día para poder ir solucionándolos con él, teniendo el semáforo delante o bien ir utilizando esta técnica cada vez que surja algún problema, resolviéndolo mediante esta técnica.

# LA MANO DE LAS EMOCIONES

Por otro lado, para los más mayores se propone la técnica de “La mano de las emociones”, similar a la técnica de “El semáforo” pero con un mayor número de autoinstrucciones, lo que requiere una mayor capacidad memorística.



Marta Moreno

Para interiorizar esta técnica podemos utilizar guantes, temperas y folios. Se elegirán 5 colores, uno para cada dedo y para cada acción. Mancharemos el guante para posteriormente estamparlo en el folio. Mientras que se pinta cada dedo, vamos explicando la acción correspondiente. Una vez que tengamos toda la mano pintada en el folio, nos quitamos el guante con cuidado. En caso de que haya grafía, podemos proponer escribir (con una o dos palabras) encima de cada dedo qué acción le corresponde para recordarla y que no se olvide.

Además, cuando el guante esté seco, se puede decir que cuando se lo ponga sentirá un superpoder con el que podrá resolver cualquier problema. Siendo un guante mágico.

De esta forma podremos resolver el problema bien con la mano estampada en el folio y con el “superguante”.

# PELOTA ANTIESTRÉS

Para aquellos niños que tienen conductas autoagresivas se propone la utilización de un material hechos por ellos mismos: pelotas antiestrés. Para ello, se necesitará arroz, globos y un colador. Se cogerá un globo para colar el arroz dentro de él y se superpondrá otro globo encima de la abertura del globo en el que se ha vertido el arroz. Al segundo globo se le cortará la boquilla, de forma que se vea el color del globo que queda debajo.

Esta pelota podrá llevarla consigo siempre que quiera para utilizarla cuando esté nervioso. Se debe de regular la utilización de esta pelota solo a momentos determinados, asociando el material a un sentimiento que debe regular.

Además, con este material podemos trabajar la “técnica del semáforo”, creando dos o tres bolas de los colores del semáforo e identificando cada acción con un globo. Una forma visual y física de comprender mejor la técnica explicada anteriormente.