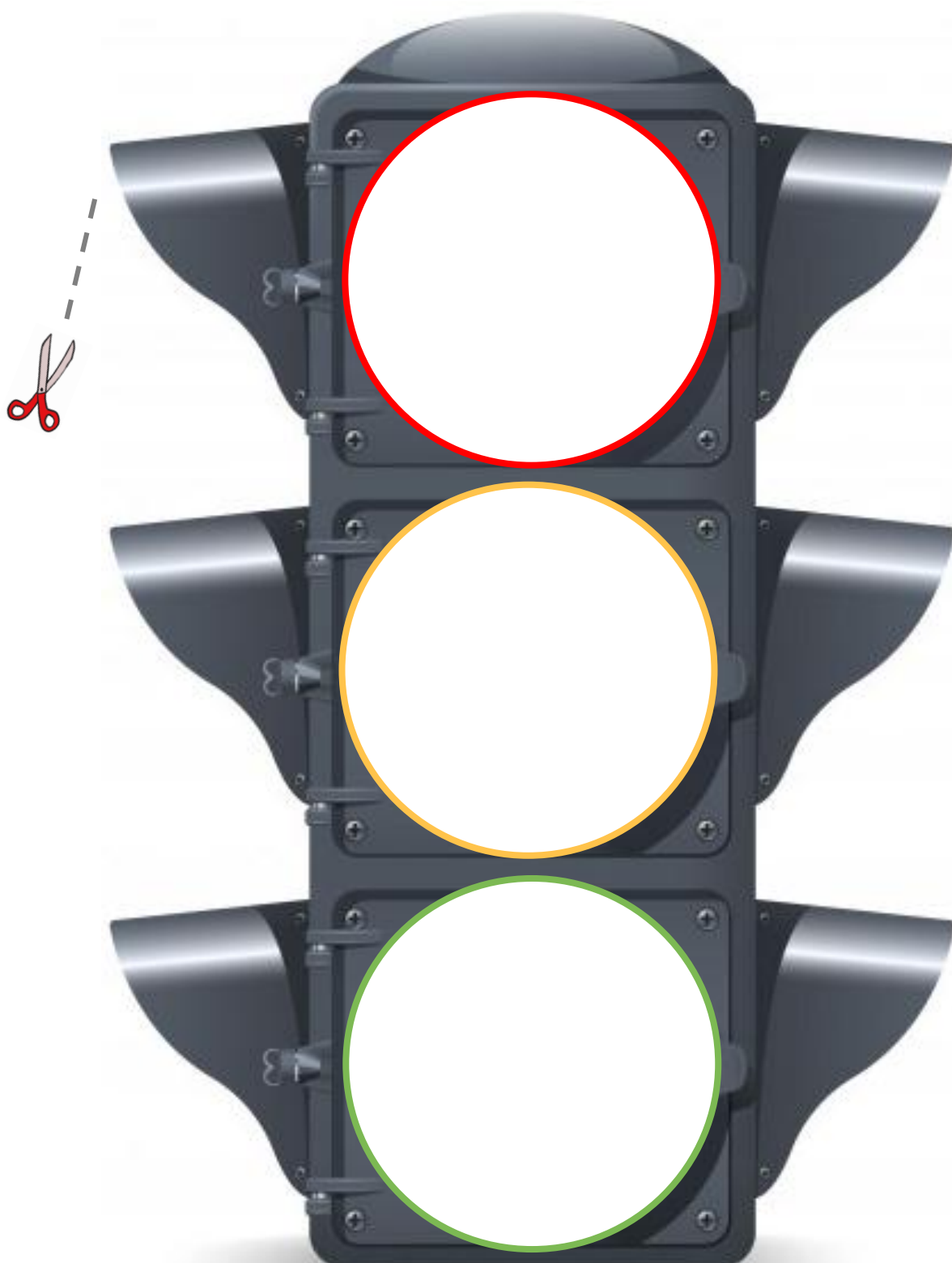


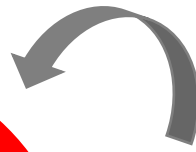
Tècnica del semàfor per a controlar les emocions.
Técnica del semáforo para controlar las emociones.



Pegar detrás.



PARA



Estoy muy nervioso.
He de parar y pensar para no perder el control.

PIENSA Y REFLEXIONA

¿Qué siento?
¿Qué ha pasado?
Voy a intentar respirar y relajarme.



ACTÚA

Estoy tranquilo.
Hablo con mis padres y/o el profesor si lo necesito.



Espacio para el velcro.



Enganxar darrere.



PARA

Estic molt nerviós.
He de parar i pensar per no perdre el control.

PENSA I REFLEXIONA

Què sento?
Què ha passat?
Vaig a intentar respirar i relaxar-me.



ACTUA

Estic tranquil.
Parlo amb els pares i/o professor si ho necessito.

← Espai pel velcro.

