



RE

El semáforo de la conducta

1.º a 3.º de Primaria

Autorregulación · 1.º-3.º

Ficha con teoría, actividades y espacio para responder. Descárgala e imprímela gratis en PDF.

Nombre: _____

Fecha: _____

Aprende

El semáforo nos ayuda a controlarnos cuando estamos nerviosos o enfadados. ROJO: me paro y respiro. AMARILLO: pienso qué puedo hacer. VERDE: elijo la mejor solución y actúo con calma. Usar el semáforo nos ayuda a resolver problemas sin enfadarnos.

1. ¿Qué hago en el rojo del semáforo?

2. ¿Qué hago en el amarillo?

3. ¿Qué hago en el verde?

4. ¿Para qué sirve el semáforo de la conducta?

5. Escribe algo que te ayuda a calmarte.

Solucionario

1. Me paro y respiro.
2. Pienso qué puedo hacer.
3. Elijo la mejor solución y actúo con calma.
4. Para controlarnos y resolver problemas.
5. Respuesta libre.