



Inclusión

Apoyo TDAH

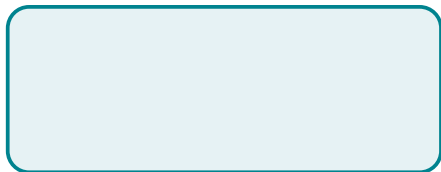
El semáforo de la conducta

Herramienta para parar, pensar y decidir antes de actuar.
Se colorea, se recorta y se usa. Descárgala e imprímela gratis.

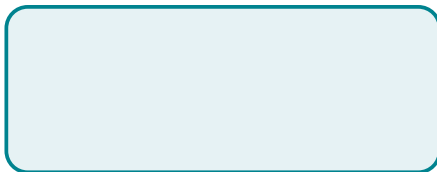


El semáforo tiene tres pasos. ROJO: paro. AMARILLO: pienso qué puedo hacer. VERDE: elijo y actúo.

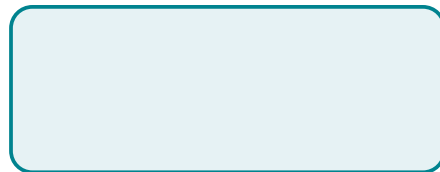
1. COLOREA cada luz de su color.



rojo: paro



amarillo: pienso



verde: actúo

2. DIBUJA tu cara cuando estás en rojo, o sea muy enfadado.





3. PIENSA en algo que te pasó esta semana y ESCRIBE o DIBUJA los tres pasos.

qué pasó

qué pensé

qué hice

4. ESCRIBE dos cosas que te ayuden a estar en rojo sin hacer nada.

5. DI en voz alta: ¿dónde vas a colgar tu semáforo?



Para el adulto

Qué es esto. No es una ficha de castigo ni un registro de portarse bien: es una herramienta de autorregulación. Enseña a meter una pausa entre el impulso y la acción, que es exactamente lo que más cuesta con TDAH.

Cuándo se usa. Nunca en caliente la primera vez. El semáforo se aprende y se ensaya en momentos tranquilos, con situaciones ya pasadas. Sacarlo por primera vez durante una rabieta lo convierte en un reproche y deja de servir.

El paso que importa es el rojo. Parar. No hace falta que sepa qué hacer después: si consigue no actuar durante unos segundos, la herramienta ya está funcionando. Lo demás llega con la práctica.

Qué observar. Al principio el semáforo lo usa el adulto, no el niño: se señala la luz roja y se espera. Con las semanas empieza a mirarlo solo, y ese es el objetivo. Ir de la ayuda externa a la propia lleva meses, no días.

Qué NO hacer. No usarlo delante de otros niños, no apuntar cuántas veces se pone en rojo y no retirarlo cuando las cosas van bien. Es un apoyo, no un sistema de puntos.

Para seguir. Recorten el semáforo y péguenlo donde ocurra el problema: la mesa de deberes, la nevera, la puerta. Y que el adulto lo use también en voz alta con sus propios enfados, que es lo que más lo normaliza.