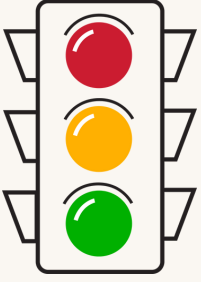


# SEMÁFORO CALMA

CALMA y Valentía



## Ansiedad y bloqueos: señales y qué hacer (casa y cole)



### VERDE (esperable)

#### Señales

- Nervios puntuales antes de algo nuevo
- Se calma con apoyo y mantiene su rutina

#### Qué hacemos

- Normalizamos: "Es normal ponerse nervioso/a"
- Respiración breve + anticipar el primer paso
- Reforzamos el intento, no la perfección



### ÁMBAR (conviene actuar)

#### Señales

- Dolor de tripa/cabeza, irritabilidad frecuente
- Evita tareas (leer en voz alta, exponer, exámenes)
- Miedo anticipatorio, llanto fácil, "no puedo"

#### Qué hacemos

- Aplicamos STOP-Bloqueo (2 minutos)
- Ajustamos demanda (micro-pasos)
- Coordinamos con tutoría si se repite



### ROJO (activar apoyos)

#### Señales

- Interfiere mucho: cole / sueño / vida social
- Evitación creciente (no quiere ir al cole) o crisis repetidas
- Aislamiento marcado o verbalizaciones preocupantes

#### Qué hacemos

- Pedimos ayuda: tutoría + orientación + salud
- Plan de seguridad si hay riesgo (112 / 024)