

# LA TÉCNICA DEL CAMALEÓN



## PARA GESTIONAR LA RABIA



# PASO 1:

## RECONOCER EL COLOR DE TU RABIA

Igual que el camaleón cambia de color según cómo se siente, tu rabia también tiene colores. A veces es muy intensa y otras más suave. Reconocer ese color es el primer paso para no reaccionar sin pensar.

Ejercicio en clase:

Cada alumno elige un color (rojo, naranja, amarillo o verde) que represente cómo está su rabia en ese momento y lo señala con una tarjeta o con los dedos.



## PASO 2:

### ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO

Cuando el camaleón se altera, se mueve a una rama tranquila donde nadie le moleste. Tú también necesitas un lugar donde estar seguro y calmado antes de actuar.

Ejercicio en clase:

El alumno va a un rincón del aula (silla, cojín o espacio tranquilo). Un lugar donde puede estar sol y empezar a calmarse.



## PASO 3:

### CAMBIAR DE COLOR CON LA RESPIRACIÓN

El camaleón no cambia de color de golpe, lo hace poco a poco. La respiración ayuda a que la rabia vaya bajando de intensidad y el color se vuelva más tranquilo.

Ejercicio en clase:

Respiración del camaleón:

Inhalar por la nariz contando 3 y soltar el aire por la boca contando 4, imaginando que el color pasa de rojo a amarillo o verde.



## PASO 4:

### USAR EL CAMUFLAJE PARA REFLEXIONAR

El camaleón se camufla y observa antes de moverse. Cuando te paras y piensas, puedes decidir mejor qué hacer.

Ejercicio en clase:

Pensamiento silencioso: el alumno se pregunta mentalmente:

¿Qué ha pasado? o ¿Qué puedo hacer ahora sin hacer daño?

También puede dibujar o escribir.



## PASO 5:

### CAMBIAR DE AMBIENTE Y DE COLOR

Cuando el camaleón ya está tranquilo, se desplaza a otro lugar y adopta un nuevo color. Tú también puedes volver a la actividad o cambiar de tarea con una actitud más calmada.

Ejercicio en clase:

El alumno regresa a su sitio o cambia de actividad, realizando alguna tarea que disfrute como leer o dibujar.





# Créditos y normas de uso



Actividades  
de  
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

SÍGUENOS



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos



 freepik

 flaticon