

Manejando el enojo

Tarea

Con ayuda de tu familia recorta cada una de las siguientes frases y luego pégalas en el bloque con el que creas se relaciona mejor, teniendo en cuenta los tipos de estrategias para afrontar el enojo

Voy a usar un tono adecuado de voz

Voy a contar hasta 10

Voy a colorear un rato

Voy a preguntarme: ¿Tengo toda la información que

Voy a gritar mucho hasta que me hagan lo que yo quiero

Voy a respetar el turno para hablar

Voy a preguntarme: ¿Mi reacción es justa?

Voy a tener presente las emociones de los otros

Voy a preguntarme: ¿Qué necesito para sentirme mejor?

Voy a hacer un plan antes de hablar con los

Voy a escuchar la canción

Manejando el enojo

Tarea

Nombre: _____

ACCIONES PARA ENTENDER EL ENOJO

ACCIONES PARA MANEJAR EL ENOJO

ACCIONES PARA EXPRESAR EL ENOJO

ACCIONES QUE PUEDEN EMPEORAR
LAS COSAS