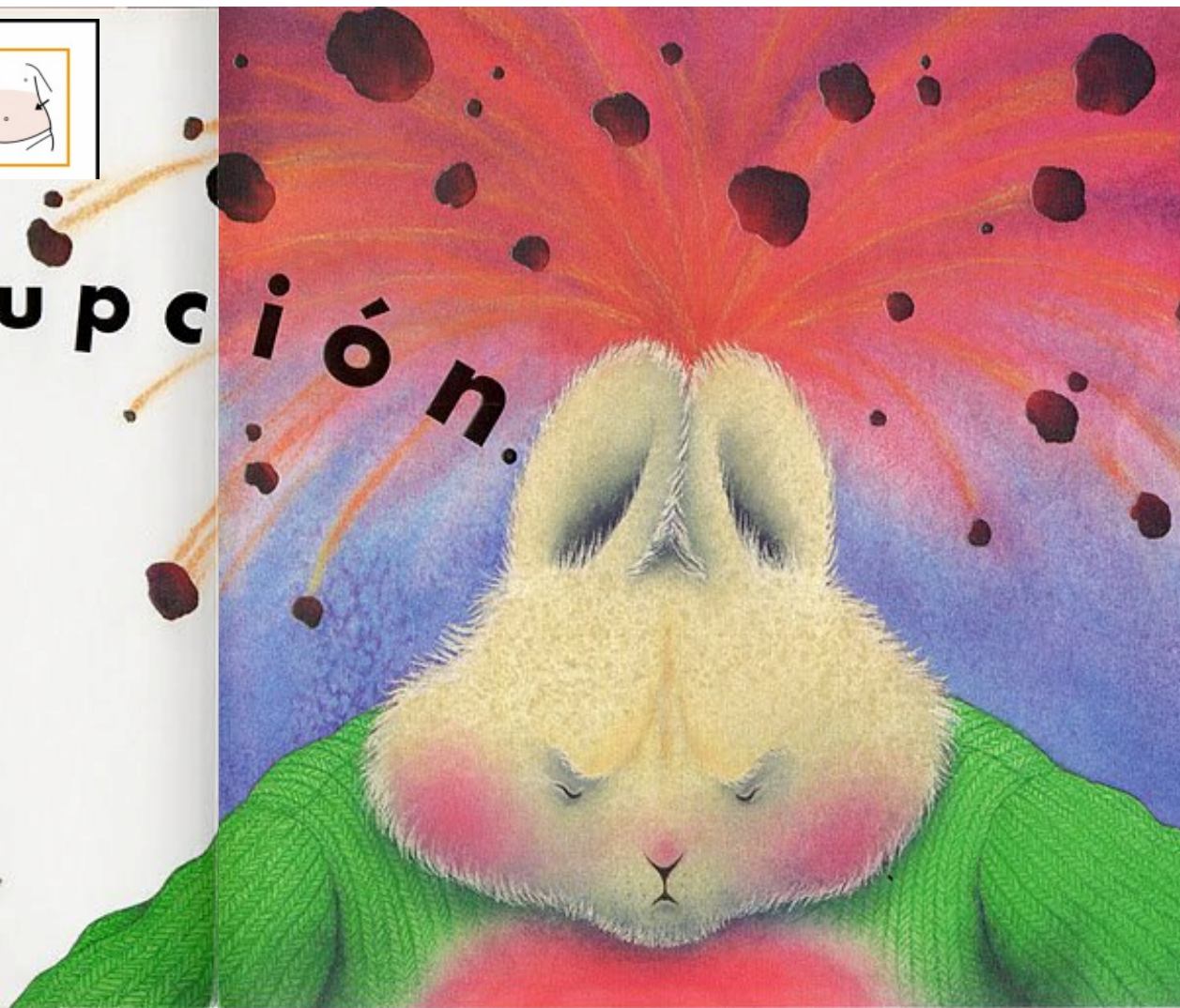


Quando estoy enfadado
me siento como si tuviera
dentro de la tripa
un volcán en

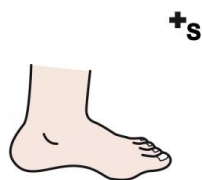
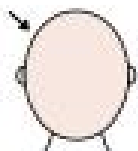
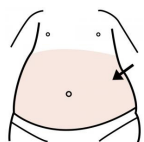
erupción.

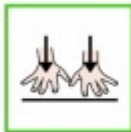


Quando estamos enfadados los nervios hace que sintamos como un dolor en la tripa

¿ En qué parte del cuerpo podemos sentir cuando
estamos enfadados?

¿Qué parece que tenemos dentro de la tripa cuando
estamos enfadados?





Cuando estoy enfadado,
tengo ganas de gritar y dar patadas y

saltar.. saltar...



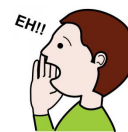
¿ De qué tenemos ganas *cuándo* estamos muy enfadados?



Y **saltar** tan fuerte
que todo el mundo tiemble.



¿ De qué tenemos ganas *cuándo* estamos muy enfadados?





Quiero correr y correr y no parar nunca.

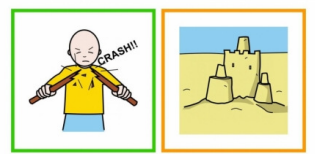


Cuando estamos enfadados también me apetece mucho

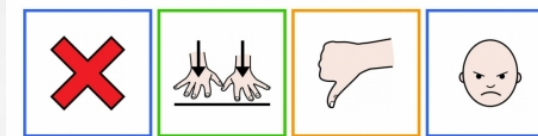




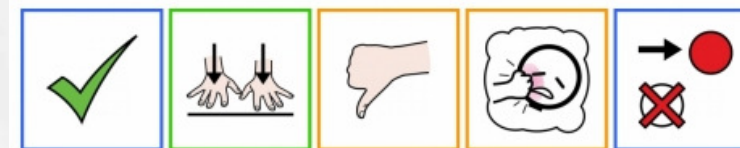
Hay cosas que me ponen furioso,
como que alguien se ría de mí,



destroce mi castillo de arena...

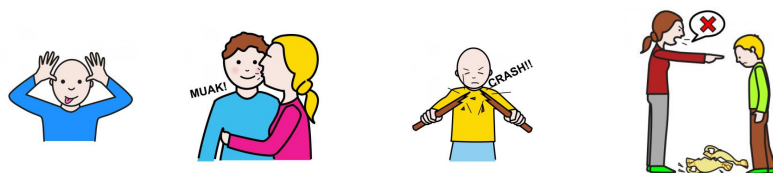


No es malo estar enfadado.



Pero sí lo es dejar que mi furia haga daño a otro.

¿Qué me puede poner furioso?



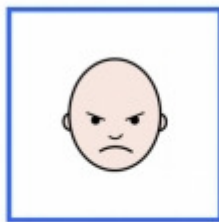
Di si es V Verdadero o F Falso

Estar enfadado con alguien es malo

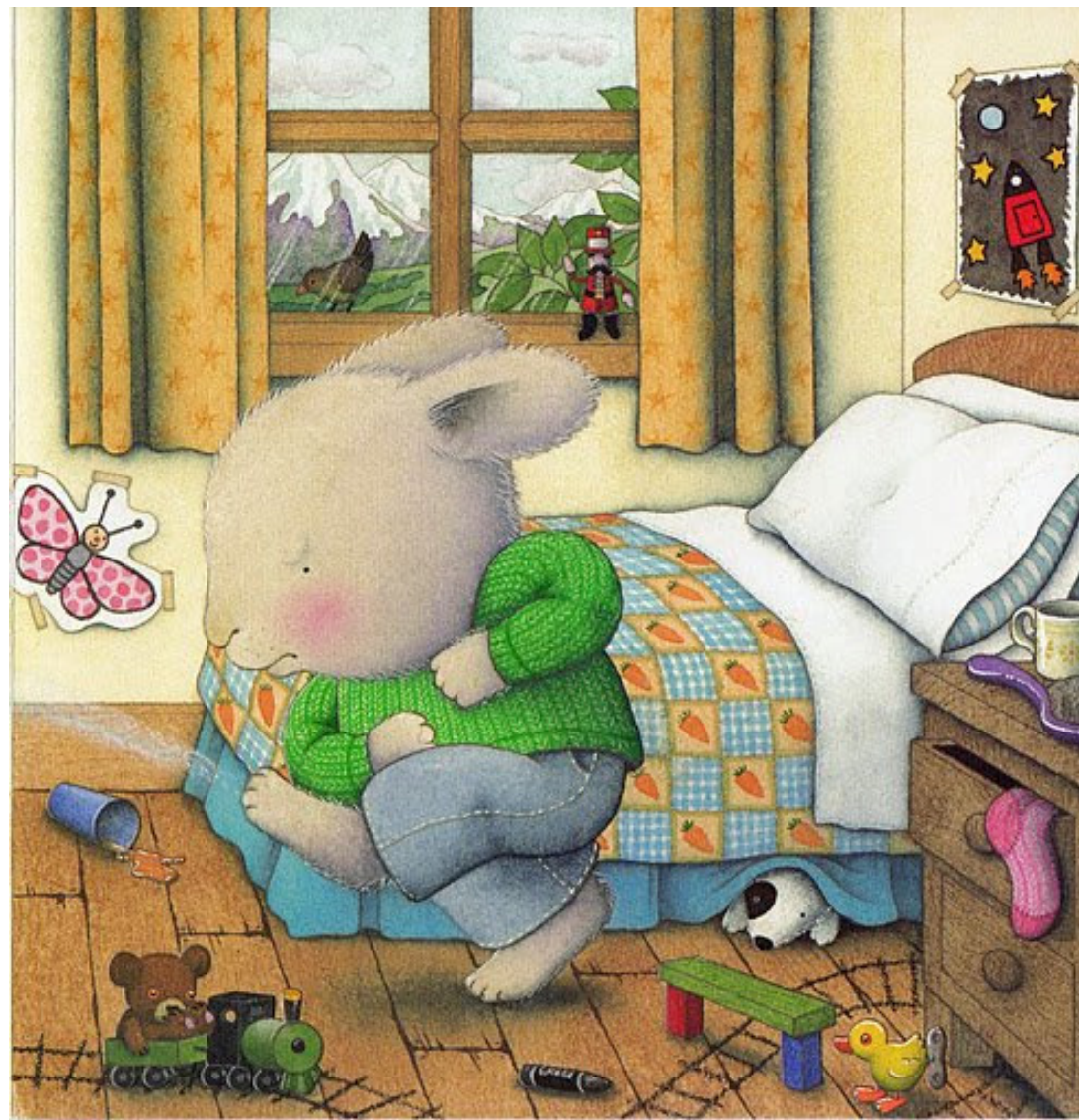
☐

Hacer daño a otros por mi enfado es malo

☐

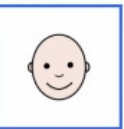
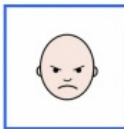


Cuándo me enfado rompo cosas.



¿Qué hago cuándo me enfado?



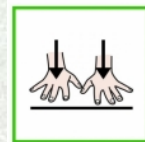


Cuando estoy enfadado intento hacer todas las cosas que me sientan bien,

como respirar hondo,



o
estar
tranquilo
en
mi lugar
favorito.

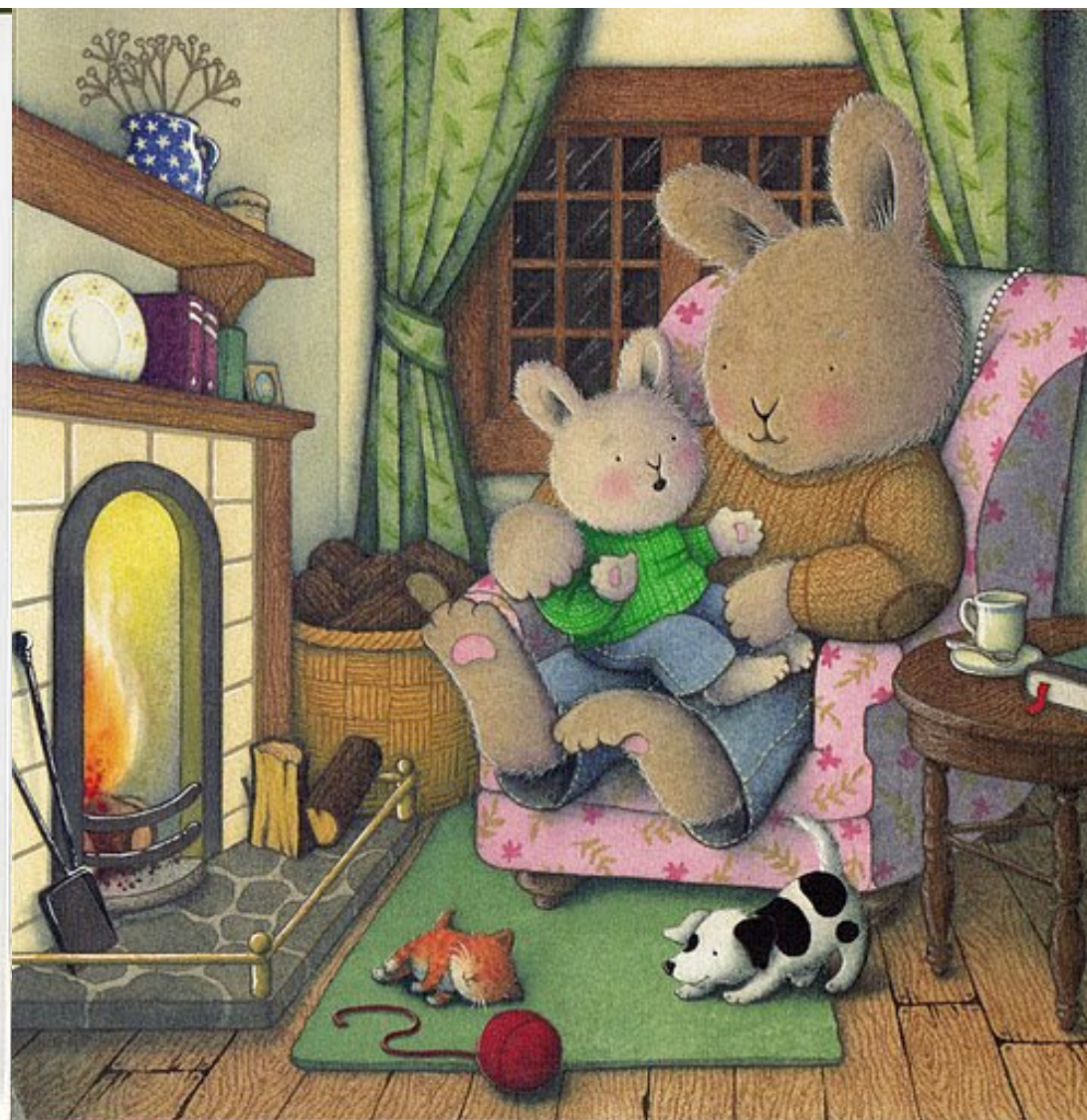


Cuando estoy enfadado, para tranquilizarme puedo....





Hablar de por qué estoy enfadado
con alguien que me quiere
puede ayudar a que el enfado se pase.



Cuándo estoy enfadado puede ayudar: (Marca V o F)

Irse al cine

☐

Hablarlo con alguien que me quiere

☐

Contárselo a mamá o papá.

☐

Jugar a la videoconsola o al ordenador

☐

Pegar a otros para desahogarme

☐



Y a veces, me enfado tanto
que se me olvida por qué me había enfadado.
¡Y eso me hace reír!

