

ENFADO

Es normal que tengamos más enfados ya que ahora pasamos muchos ratos juntos al día ahora con mamá / papá y tat@s en un sitio cerrado.

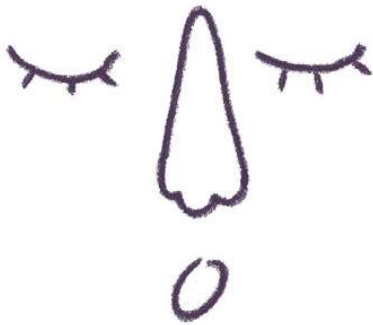
Es una emoción que nos enseña que algo no nos gusta, y está bien que salga, pero **OJO**, podemos hacer daño si la dejamos salir de golpe. A veces entran ganas de empezar a dar golpes, pero no es la mejor idea porque podemos hacer daño a alguien, a nosotros mismos, o romper alguna cosa.

Dibuja algo que te haga estar enfada@.



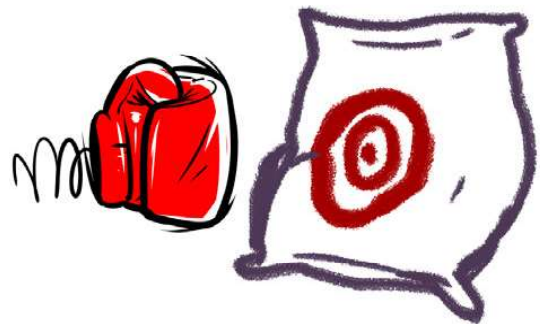
Entonces, ¿cómo lo podemos dejar salir sin hacer daño?

Vete a un sitio tranquil@ y cuenta de 100 a 0 hacia atrás o de 10 a 0.



Cierra los ojos, respira muy lento por la nariz y echa el aire por la boca.

Golpea una almohada pero sin hacerte daño!



GRITA UN POCO HASTA QUE TE SIENTAS MEJOR.

Muévete a toda velocidad
sin moverte del mismo sitio.



Prepárate un rincón de enfados donde puedas romper
hojas de papel o hacer rayujos muy fuertes.



Recuerda que luego es importante hablar sobre lo que ha
provocado el enfado, no lo dejes dentro sino... volverá a
salir con más fuerza. Podrías pedirle a mamá o papá que
te enseñen en Youtube el cuento "vaya rabieta".



¿Se te ocurren más cosas? Escríbelas aquí!
