

# Señales de Stop de Ira



La ira comienza pequeña, y crece lentamente. Cuando tu ira está pequeña, es posible que ni siquiera la notes. Esto es cuando comienzas a sentirte molesto, pero aún no parece ser un gran problema. Alguien en este punto podría decir que está "irritado".

**Píntate como pareces cuando tu ira está *pequeña*, cuando estás un poco enojado.**



Si tu ira tiene una oportunidad de crecer, se vuelve difícil de controlar. Es como un auto sin frenos que se estrella contra todo en su camino. Es muy difícil pararlo. Alguien que está tan enojado puede gritar, golpear, llorar o tratar de romper algo.

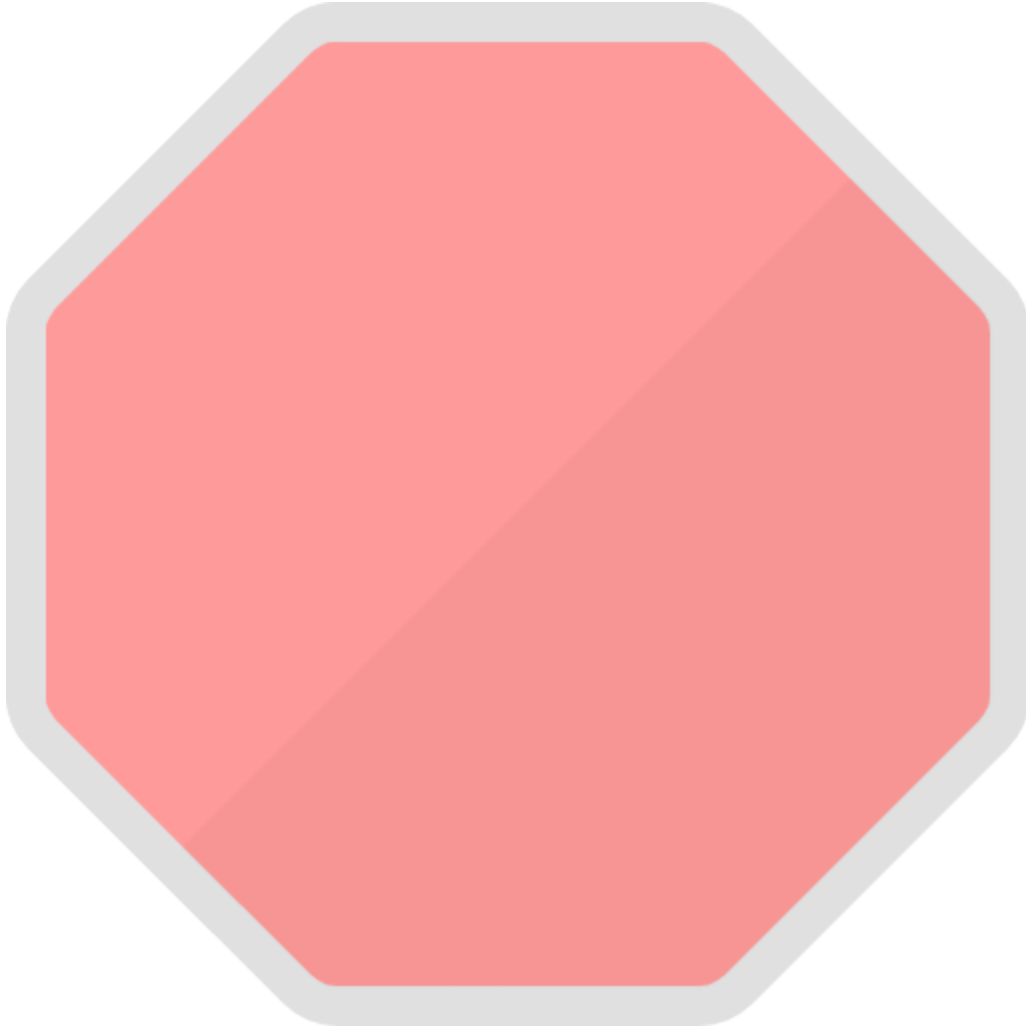
**Píntate como pareces cuando tu ira está *grande*, cuando estás *muy* enojado.**

# Señales de Stop de Ira



**Señales de stop de ira** son las pistas que usa el cuerpo para decirte que la ira está creciendo. Aparecen cuando la ira todavía está pequeña. Si te das cuenta de tus pistas, puedes pisar el freno y controlar la ira antes de que crezca demasiado.

Todos tienen sus propios señales de stop. Es importante que aprendas los tuyos, para que puedas identificarlos. En el espacio abajo, escriba tus señales de stop.



## Señales Comunes

La cara se siente caliente.

Tiemblo.

Empiezo a gritar.

Me quedo callado.

Los ojos son llorosos.

Los molesto a otros.

No puedo pensar bien.

Me siento irritado.

Quiero romper algo.