

¿Qué es el Enojo?

El enojo es una emoción difícil. Cuando estás enojado, a veces haces cosas que no irías si no estuvieras enojado. ¿Pero sabes que es normal estar enojado a veces? Se les pasa a todos.



Dibjua cómo apareces cuando estás enojado.

A large, empty rectangular area with rounded corners and a dashed black border, intended for drawing.

¿Qué es algo que dices sólo cuando estás enojado?

A large, empty speech bubble shape with a solid black border, intended for writing an answer.

¿Qué es el Enojo?

Muchas cosas te pueden poner enojado. A veces alguien se enoja cuando tiene que hacer algo que a no le gusta, o cuando alguien le trata mal.



Haz una lista de algunas cosas que te enojan.

①

②

③

④

⑤

¿Qué es el Enojo?

Aunque es normal que alguien se sienta enojo a veces, nunca es aceptable lastimarse a otros, romper cosas, o lastimarse a sí mismo. Para aprender controlar tu enojo, necesitas aprender nuevas maneras de comportarte cuando estás enojado.



Aquí está una lista de cosas buenas que puedes hacer cuando estás enojado. Rodea las cosas que te gustaría tratar de hacer.

Respirar Profundamente 20 Veces

Dibujar Tu Ira

Hacer 50 Saltos de Tijera

Escribir de Tu Ira

Contar a 100

Alejarse de la Situación

Hablar con Alguien Sobre el Problema

Apretar una Pelota

Jugar Afuera

Escuchar Música

Practicar un Hobby