

¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



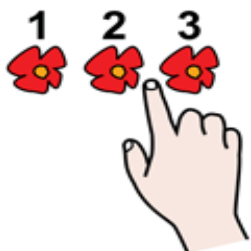
1. RESPIRAR HONDO.



2. PASAR UN TIEMPO FUERA DEL CONFLICTO- ALEJARME DEL LUGAR.



3. CONTAR NÚMEROS, POR EJEMPLO: HASTA 10.

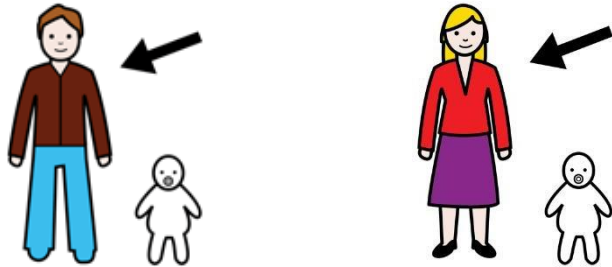


1 2 3

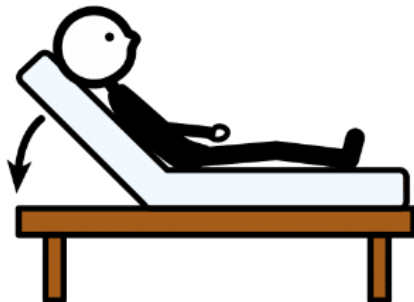
¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



4. CONTARSELO A UN ADULTO.



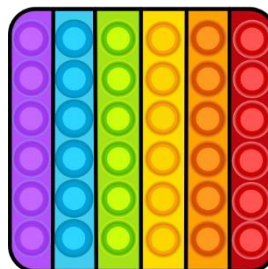
5. TUMBARNOS EN LA CAMA HASTA QUE SE NOS PASE.



¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



6. APRETAR- ABRAZAR UN PELUCHE- PELOTA ANTIESTRÉS, COGER UN POP-IT



7. EN CLASE IR AL RINCÓN DE LA CALMA.



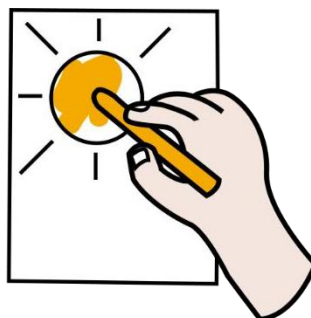
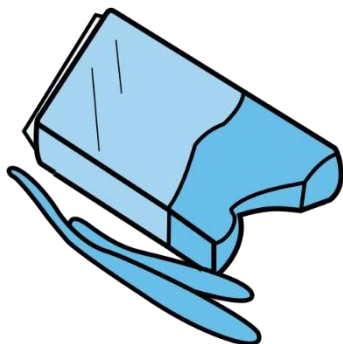
¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



8. PENSAR EN COSAS QUE NOS PONGAN CONTENTOS.



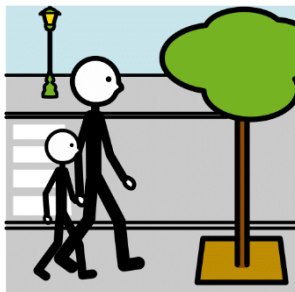
9. PINTAR- O HACER ALGUNA MANUALIDAD.



¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



10. SALIR A PASEAR.



¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY ENFADADO?



Qué hago después de que se me haya pasado el enfado.

- PEDIR PERDÓN A NUESTROS AMIGOS, PADRES O PROFESORES.
- DAR UN ABRAZO.
- EVITAR QUE VUELVA A OCURRIR.

