

HISTORIA SOCIAL

GESTIÓN DEL ENFADO





Todo el mundo se enfada



Y no pasa nada

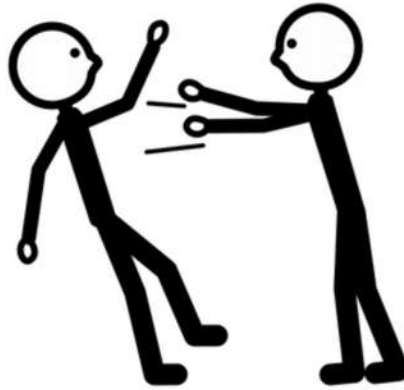


Enfadarse es normal





Cuando me enfado puedo gritar



tener ganas de pegar a alguien



puedo sentir mucha rabia





Incluso ganas de llorar



A veces hasta molestar a los demás

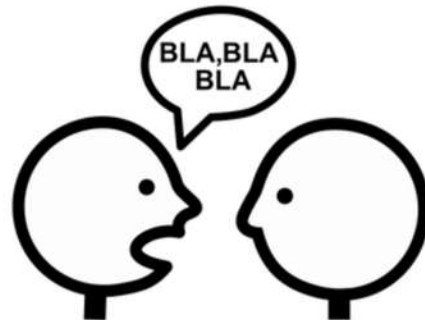


Entonces tengo que PARAR y PENSAR

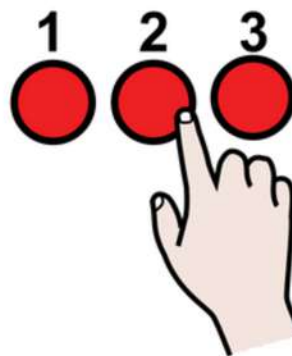
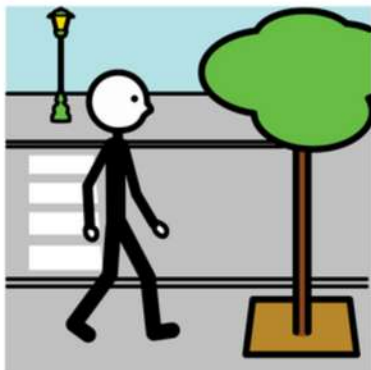




¿Qué necesito para estar tranquilo?

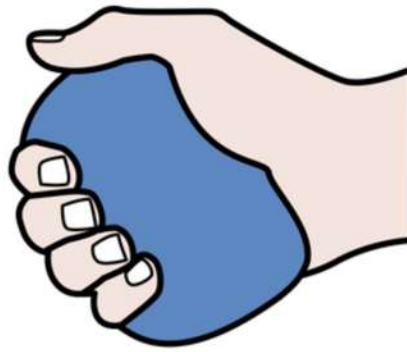


Podría beber agua, hablar de lo que me pasa.



pasear y contar hasta 10





apretar una pelota



respirar 3 veces despacio



y puedo pedir ayuda para relajarme

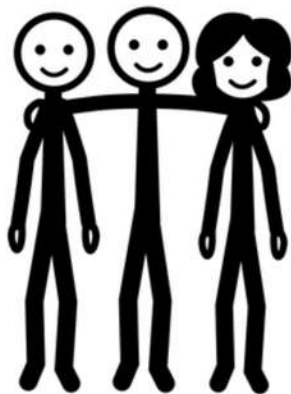




Pedir ayuda es buena solución



Si consigo relajarme estaré bien



y todos estaremos tranquilos

