

¿Qué puedo hacer cuando estoy enojado?

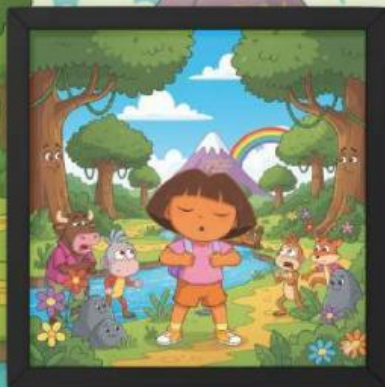
Lee cada opción y marca solo las que te ayudan a calmarte cuando estás enojado.

¡Recuerda que hay formas buenas de manejar el enojo!

Gritar a todos



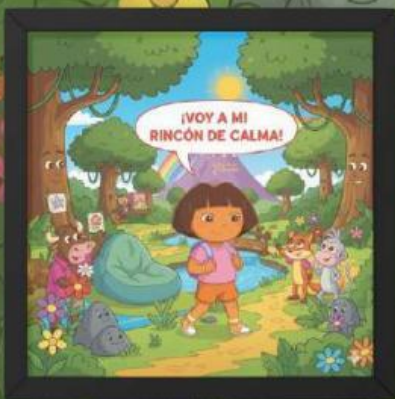
Respirar profundo



Taparme los oídos y no escuchar a nadie



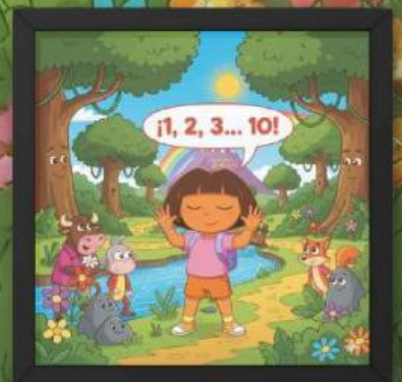
Ir a mi rincón de la calma



No hablar con mis amigos



Contar hasta 10 y calmarme





Felicidades, lo hiciste bien.

