

## Manejo de emociones

1. Lea las siguientes afirmaciones y coloque verdadero o falso

El enojo es una fuerza controlable	V	F
Si no controlas el enojo, puedes lastimar a otros.	V	F
Tú decides si te enojas o no	V	F

2. Relaciona los aspectos que nos permiten conocer cuando estas enojado

			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>LATIDOS</b>	<b>TENSO</b>	<b>CARA ROJA</b>	<b>LENGUA SECA</b>

3. Ordena las formas de controlar el enojo.

	★ Retírate de las personas que te están molestando
	★ Haz una actividad para relajarte como dibujar, escuchar musica, cantar o hacer tu deporte favorito
	★ Tomate un tiempo fuera y cuenta hasta 10.
	★ Expresa tus emociones de forma tranquila
	★ Practica técnicas de relajación.

4. Reflexiona las siguientes situaciones y contesta:

Situación 1: Tienes un viaje entre amigos a la playa planeado desde hace 3 meses, cuando faltan tres días para tu viaje mamá y papá deciden que tú no puedes ir.	Situación 2: Trabajaste seis meses para comprar el iPhone 12 y por fin lo tienes, una semana después, se lo prestas a tu hermano menor para ver un vídeo y se le cae, se quiebra y ya no prende.
¿Cuál sería tu reacción espontánea?	¿Cuál sería tu reacción espontánea?
a. Molesto/ Enojado b. Triste/ Deprimido c. Alegre/ Feliz d. Otra	a. Molesto/ Enojado b. Triste/ Deprimido c. Alegre/ Feliz d. Otra

<p>¿Qué debes hacer para calmarte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Gritarles fuertemente</li> <li>b. Alejarte un momento y contar hasta 10</li> <li>c. Reclamarles muy molesto</li> <li>d. Expresar tus emociones tranquilo</li> </ul>	<p>¿Qué debes hacer para calmarte?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Golpearlo y hacerle daño</li> <li>b. Alejarte un momento y contar hasta 10</li> <li>c. Avisar a tus padres</li> <li>d. Expresar tus emociones tranquilo</li> </ul>
--	---