

LA IRA

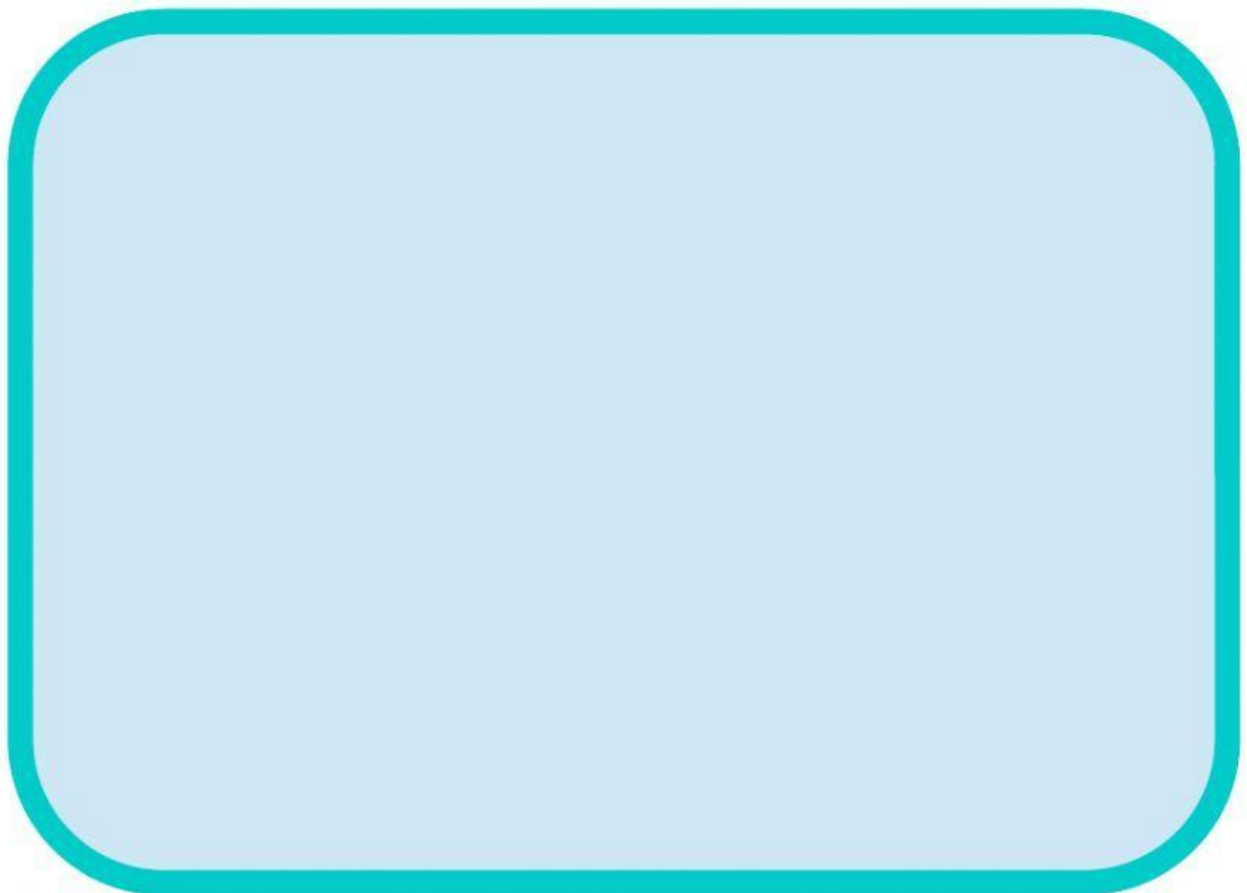
La ira es un sentimiento que hace que tengamos algunos enfados o que seamos un poco agresivos. Pero os voy a decir una cosa, la ira es una emoción que se puede controlar para no ser malos con la gente, no pegar, ni contestar mal.

¿Queréis saber como se hace?

Tengo buenas noticias: ¡Hay muchas formas!

Podemos hacer una clase de **yoga**. ¿Os apetece?

Aquí podéis hacer una clase para relajarnos con la familia, seguro que es súper divertido.



También podemos hacer una **mandala** como la que hicimos en clase ¿queréis pintar una? Os dejo una aquí para que la pintéis cuando os pongáis nerviosos, porque sentimos ira en algunos momentos y tenemos que aprender a calmarnos:

¡Seguro que os queda preciosa!

