

UNA RABIA

QUE NO DAÑA



Recuerden un momento en que sintieron mucha rabia. Recuerden cómo estaba su cara, sus manos, sus dientes y todo su cuerpo. Piensen qué querían hacer en ese momento para expresar su rabia o para que se les quitara.

¿Cómo lograron calmarse?

¿Les costó mucho?

¿Qué tuvieron que hacer para que se les pasara?

ACTIVIDAD: REGULANDO LA RABIA

Observa a los niños, ¿Cómo pueden expresar su rabia?



¿Cómo pueden solucionar el problema sin dañarse?

PARA QUE APRENDAMOS A CRECER

- ✓ Todos y todas sentimos emociones que no nos gustan o nos cuesta manejar como la rabia, el miedo y la pena.
- ✓ Lo importante es aprender a expresarlas sin dañar a los demás ni a nosotros o nosotras.

¡NO TE OLVIDES!



PARA LA CASA

Conversa con tu papá, mamá o apoderado acerca de las situaciones que les producen rabia a cada uno. Por ejemplo, a tu mamá le puede provocar rabia cuando se le pierde algo. Escriban o dibujen sus respuestas en el siguiente espacio:



Mamá:

Papá:

Hermano/a:

Yo:

IDEAS FUERZA

- ✓ Todos y todas sentimos emociones que nos incomodan, nos cuesta manejar o no nos gustan, como la rabia, el miedo y la pena. Sentirlas no es bueno ni malo, pues forman parte de nuestra respuesta a las situaciones de la vida diaria.
- ✓ Hay personas que creen que sentir rabia, miedo o pena es malo. Podemos enseñarles que lo malo no es sentir esas emociones, sino algunas formas de expresarlas, o bien, no expresarlas.
- ✓ La rabia podemos mostrarla de a poco, sin hacerle daño al resto ni a nosotros/as mismos/as. De esa manera podemos arreglar los problemas sin perder la amistad de nadie.

