

APRENDO A CALMARME 10

1.- ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado, debes...

- Gritar, molestar e insultar
- Hablar de tu enfado y calmarte

Cuando estás asustado, debes...

- Callarte y no hablar
- Pedir ayuda y calmarte

2.- Respira lentamente varias veces. Después, explica



- Bien , me siento tranquilo y con energia
- Necesito respirar profundo por unos pocos minutos mas