



# MI IRA



aunque tengamos motivos suficientes para estar enojados o enfadados, no podemos dejar que esa emoción desagradable pero necesaria perdure en nosotros demasiado tiempo, déjala salir, siéntala...

Escribe palabras que te hagan sentir enojo o rabia

Personas que te hacen perder fácilmente la paciencia

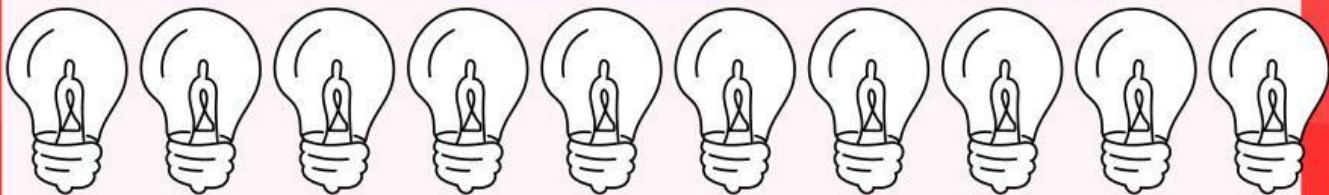
Anota sensaciones desagradables que te avisan de tu enfado



# MI IRA



COLOREA TANTAS BOMBILLAS COMO SEA TU NIVEL DE INTENSIDAD:



PISOTEA TU RABIA :

