



¿Qué vamos a aprender?

Identificar los recursos para controlar el enojo y disfrutar de sus beneficios.

Para empezar...

Disfruta el siguiente video.

Ve con atención el siguiente video.

El enojo es un fuerza controlable.

Si el enojo te controla lastimas a otros.

La persona decide enojarse.

Alejarse de lo que te enoja te permite controlarlo.



Señales de enojo.



Tenso



Latidos



Cara roja



Boca seca

Recursos para controlar el enojo.

“Tiempo fuera”: Significa alejarte de lo que te enoja haciendo otras cosas divertidas.



Escribe tus señales que te avisan de que estás a punto de enojarte.

Escribe las acciones que realizar para controlar el enojo

