

EL ENOJO

Acciones para controlarlo



APRENDIZAJE: Identificar recursos para controlar el enojo

Da clic al video para verlo.



Observa el video con atención



Lee las siguientes frases y responde si son verdaderas o falsas.

1. El enojo es una fuerza controlable
2. Si no controlas el enojo, puedes lastimar a otros
3. Tú decides si te enojas o no
4. Alejarte de lo que te enoja te permite tranquilizarte

V	F
V	F
V	F
V	F

Relaciona las señales del enojo



LATIDOS

TENSO

CARA ROJA

LENGUA SECA

Acciones para controlar el enojo

"Tiempo fuera" significa alejarte de lo que te enoja y hacer cosas divertidas como:



Escribe las señales que te indican que estás apunto de enojarte.

Escribe las acciones que puedes realizar para controlar el enojo.

