

Manejar

Lorenzo está tenso

¡Las historias de Lorenzo son muy interesantes para los visitantes!

Lorenzo se siente rechazado por sus compañeros. Ya nadie quiere jugar con él, lo evitan todo el tiempo, pues es impulsivo y agresivo. Ayer en un partido de fútbol no lo dejaron jugar y al querer pasar el pasamanos debía hacer fila para esperar el turno. Simón, su compañero, lo estaba observando y vio cuando su cara se puso tensa y roja, cejas juntas, cerró los puños y su cuerpo estaba rígido.

1. Reúnete con tu profesora y compañeros(as) y planteen una comunidad de indagación en torno a esta situación. Dramatízala y escribe las posibles soluciones.

- a. _____

- b. _____

- c. _____



Resolviendo casos

Césarum ha tenido mucho trabajo en la ciudad de la furia. Hay muchos casos por resolver y no tiene el tiempo suficiente para pensar en todos. ¿Tú le ayudarías?

2. Escribe ¿qué harías si estuvieras en una de las siguientes situaciones?

Caso 1: Me esconden la maleta en la ruta. ¿Qué hago?

Caso 2: Mi compañero pasa corriendo y me tumba las onces regándome el jugo. ¿Qué hago?

Caso 3: Me dijeron que era una gallina por no querer pegarle a un compañero. ¿Qué hago?

Caso 4: Mi mamá y mi papá se pelean, gritan y tiran las puertas cuando están enojados. ¿Qué hago?

Caso 5: Siempre quiero ser el primero y no me gusta perder. Hoy perdimos el partido de fútbol de intercurros. ¿Qué hago?



Que tu rabia no se convierta en ira

La rabia se puede convertir en algo constructivo cuando la controlo y busco posibles soluciones para enfrentar lo que me molesta. Así estoy cuidando de mi mismo(a) evitando que la rabia se convierta en ira y me haga ponerme agresivo(a).

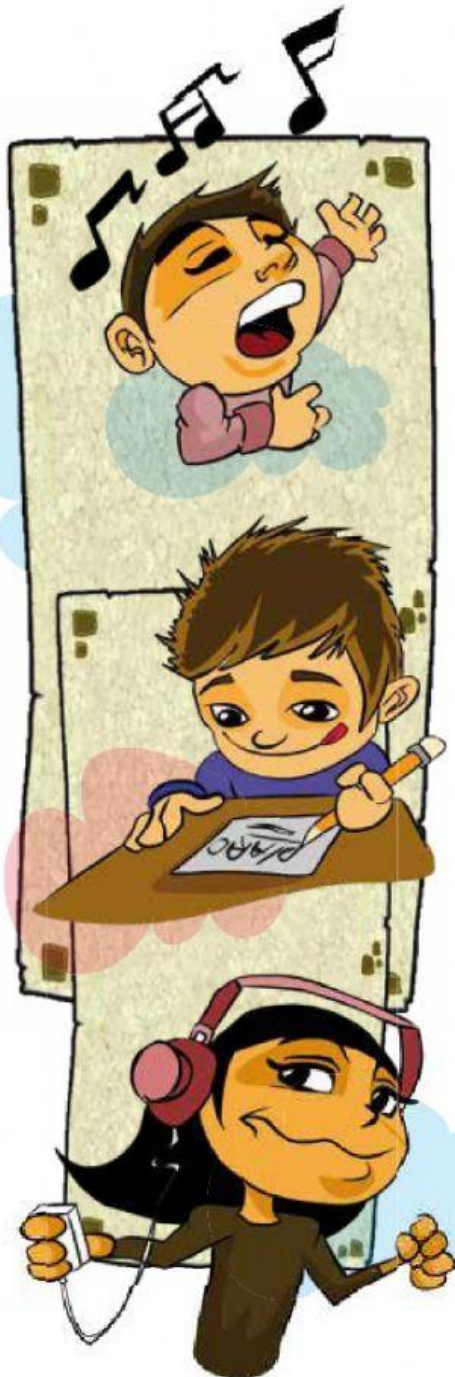


La rabia es destructiva cuando no la expreso, guardo y reprimo lo que siento y cuando exploto soy agresivo y violento conmigo mismo y con los demás

Truquitos

Wizard les ha enseñado a Victoria y a Cristal algunos trucos para manejar la rabia. Puedes aprenderlos y elaborar una cartelera o afiche en grupo para exponerlo en tu salón y compartirlo.

Cuando te sientas molesto, enojado o a punto de sentir ira, intenta hacer lo siguiente:



1. Parar (hacer un alto)
2. Contar -1,2,3,4,5...
3. Respirar profundamente
4. Cantar
5. Gritar en un cojín o en un espacio abierto lejos de los demás
6. Calmarse antes de hablar
7. Tomar agua
8. Tomar un baño tibio en tu casa
9. Llorar y desahogarte
10. Buscar ayuda y contarle a alguien lo que te está pasando
11. Usar el sentido del humor
12. Hacer ejercicio o deporte
13. Elegir un pasatiempo
14. Escribir un diario o carta expresando qué te molesta
15. Escuchar música
16. Perdonar
17. ¿Qué otra solución darías?
