

Mi nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**1** Marca todas las formas adecuadas de expresar tu enojo.

- Llorando y gritando sin control hasta que alguien me preste atención.
- Golpeando y molestando a todos los que están cerca de mí.
- Hablando con una persona que esté calmada para decirle lo que siento.
- Guardando silencio y llorando en privado sin que nadie se entere.
- Respirando profundamente para calmarme y luego intentar resolver lo que me ocurre.

**2** Escribe la siguiente frase:

**Cuando estamos enojados, debemos decirlo en voz alta, pero sin perder la calma.**



**3** Imagina y dibuja a un perro y un gato enojados.