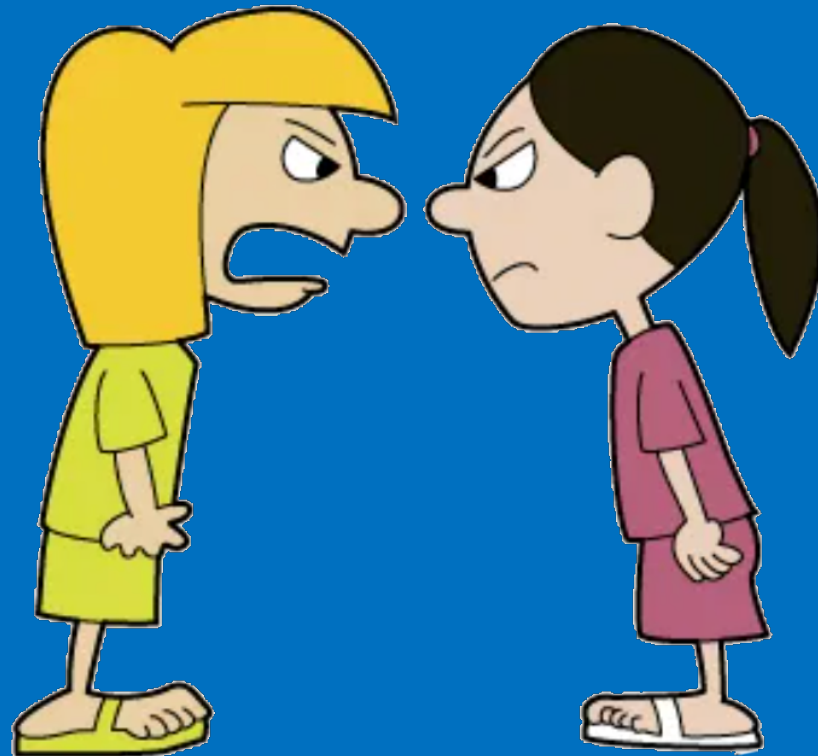


Recomendaciones para controlar tu enojo



**Respira
profundamente**



Cuenta del 1 AL 10



**Has
ejercicio**



En lugar de decir...

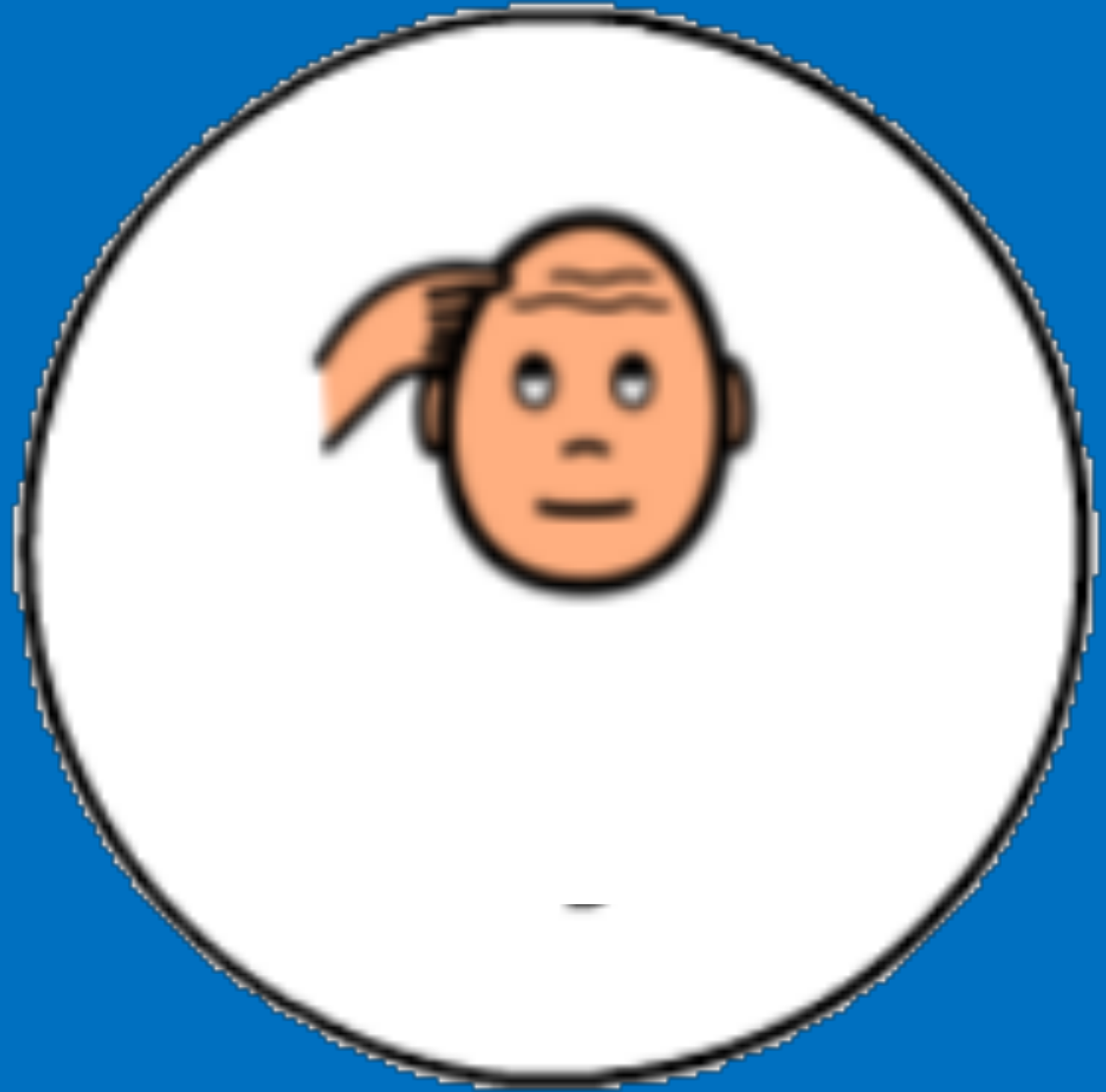
*** No lavaste los platos***

di

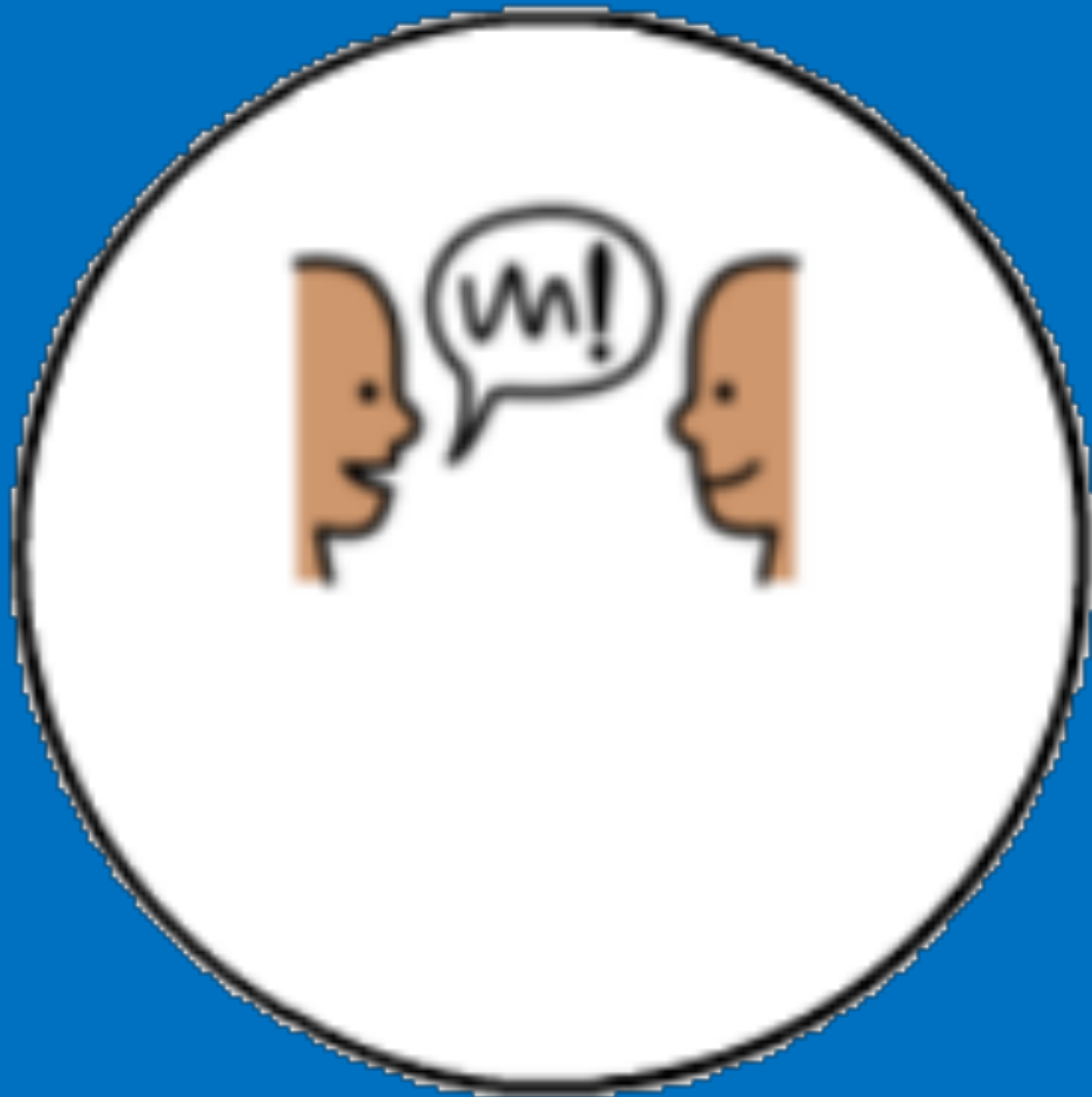
***Yo me siento enojado cuando...**



**Piensa
en positivo**



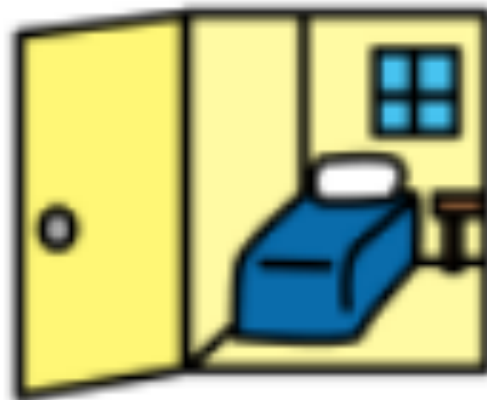
**Conversa
con otros**



**Toma un tiempo
para relajarte**



**Vete a
tu habitación**



**Escribe en tu
diario**



**Pide
ayuda**



**Mira la
televisión**



**Dibuja, pinta y
pon en tu
creatividad en
juego**



**Da una
larga
caminata**



Escucha música



**Sal
del lugar**

