

VIDA · CAPÍTULO 7

Julia y la llama del enfado

Nombre: _____ **Fecha:** _____

¿Qué es el enfado?

Aparece cuando algo nos parece injusto o no sale como queríamos. Es como un volcán: no está mal sentirlo, lo importante es cómo lo sacamos.

En el cuerpo: cara caliente, puños apretados, ganas de gritar. **Palabras amigas:** rabia, frustración, injusticia, calmarse.

1. Mi volcán interior

Dibuja un volcán y escribe dentro las cosas que te hacen enfadar. Luego, dibuja al lado algo que te ayude a «bajar el fuego».

2. El poder de contar hasta cinco

Crea una minirrutina para cuando te enfades: respirar, contar, dibujar, escribir... ¡o todo junto! Haz un cartel con tu «kit del enfado».

¿Cuánto has sentido hoy enfado? Colorea: ○ ○ ○ ○ ○