

Enojo

Sentir rabia o estar enfadado es, por lo general, una sensación desagradable donde haces gestos y aprietas los dientes. A veces te dan ganas de dar golpes, pero no es una buena idea porque podrías hacer daño a alguien o romper algo.



Estrategias para manejar para tu enojo:

- Repetirte constantemente a ti mismo "Estaré bien" una y otra vez hasta que te puedas calmar.
- Cerrar los ojos y hacer unas cuantas respiraciones profundas.
- Pasear por un jardín o un parque.
- Contar hacia atrás desde el 100 (recuerda no dormirte).
- Dibujar montones y montones de nubes que te ayuden para que el enojo flote y se deshaga como las nubes.
- Correr a toda velocidad sin moverte del mismo sitio hasta que te sientas exhausto.
- Golpear una almohada (pero sin lastimarte).