



Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.Cuando estás enfadado debes...

- ☐ Gritar, molestar e insultar.
- ☐ Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado debes...

- ☐ Callarte y no hablar.
- ☐ Pedir ayuda y calmarte.

2 Respira lentamente varias veces. Después, explica.

Manifestamos nuestro enfado

Nombre _____ Fecha _____

- ❶ ¿Quién está expresando su enfado de forma adecuada? Colorea la escena.



- ❷ Marca la mejor manera de expresar tu enfado.

- ☐ Chillando y molestando a los demás.
- ☐ Hablando y diciendo lo que me ocurre.

- ❸ Copia.

Cuando nos enfadamos, lo debemos decir sin perder la calma.



Nombre _____ Fecha _____

❶ ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ☐ ¿Que pasa?
- ☐ No te enfades.
- ☐ La culpa la tienes tú.

- ☐ Lloras por nada.
- ☐ ¿Puedo ayudarte?
- ☐ ¿Por qué lloras?



❷ Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos

Si un compañero está contento, son sentimientos

también
