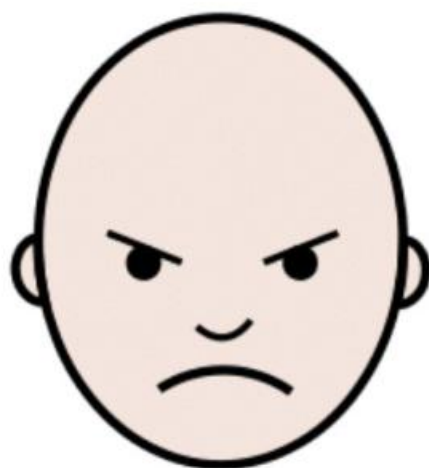
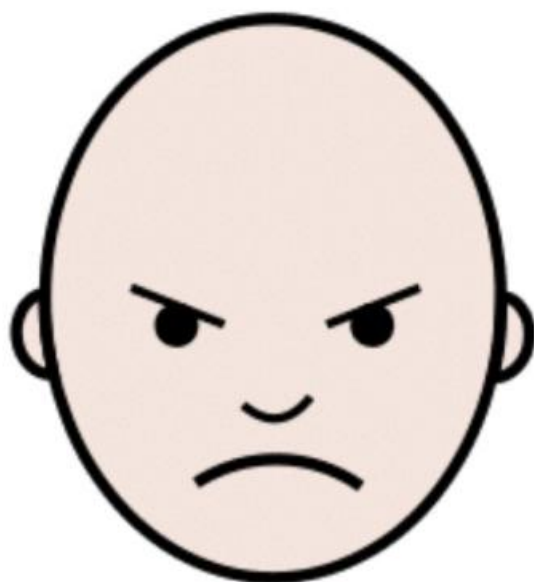




Cuando me enfado



**A veces algo me molesta mucho y
me enfado.**

**Puedo notar mi cuerpo: calor, las
manos apretadas o ganas de
gritar.**

Enfadarse es una emoción normal.



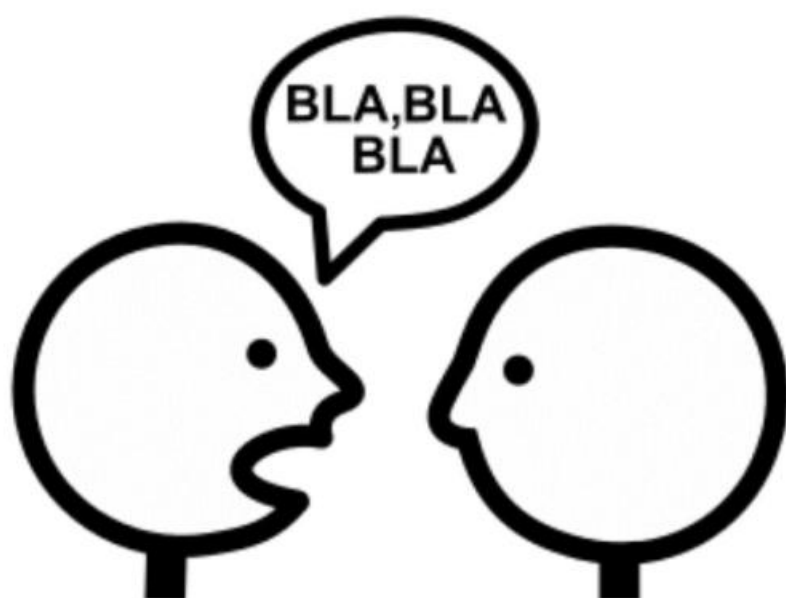
**Cuando me enfado, puedo parar
un momento.**

**Puedo respirar despacio tres
veces.**

**Respirar despacio ayuda a mi
cuerpo a calmarse.**



A veces sigo con enfado.
Puedo ir a mi rincón de calma o
pedir ayuda.
Pedir ayuda está bien.



**Cuando estoy en calma, puedo
hablar de lo que ha pasado.
Puedo decir qué me ha molestado.
Las personas que me cuidan me
escuchan.**

Cuando me enfado

Historia social hecha con inklui.com

Pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC
(arasaac.org). Licencia: CC BY-NC-SA. Propiedad:
Gobierno de Aragón.

Basada en las Historias Sociales de Carol Gray.