

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?



¡Descubre qué te hace enfadar
y aprende a calmarte antes de
perder el control!

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

Marca con una X las situaciones que te hacen sentir ira.

☐ Que me lastimen o sentir dolor

☐ Que me traten injustamente

☐ Cuando tengo que pedir ayuda

☐ Estar en un lugar ruidoso

☐ Que me interrumpan

☐ Sentir miedo

☐ Estar en un lugar lleno de gente

☐ Cuando me equivoco en una respuesta

☐ Un cambio de horario



➔ Piensa si hay otras situaciones que te molesten y escribelas al final.

.....

.....

.....



ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

Marca con una X las situaciones que te hacen sentir ira.

☐ Que me digan que no

☐ Sentir miedo

☐ Que me molesten

☐



☐ Que me molesten

☐ Ruidos fuertes



☐ Cuando la gente me toca

☐ No tener el control



☐ Otros no me escuchan

☐ Perder un juego o actividad



☐ Esperar

☐ Tener que quedarme quieto(a)



➔ Piensa si hay otras situaciones que te molesten y escríbelas al final.

