

ACTIVIDAD 5

LA RUEDA DE OPCIONES

para la ira



A veces nos enfadamos.
¡Pero podemos elegir
qué hacer para calmarnos!

¡BAH!

¡Mejor gritar
o golpear algo.

¡Nooo!



¡Yo ya estoy
pensando!



Piensa qué cosas te ayudan
~ cuando la ira aparece.

Contar hasta 10 también es
una buena idea!



Rómpelo todo;
mejor!



4 ¡Ya la tengo! He dibujado mis opciones en cada parte.



¡No puedes calmarte!
¿Qué hoy de mi
iradaaaa?



5 ¡Genial!

Tu rueda está lista
para usarla cuando
la necesitas.

¡Está chulísima!

Ahora, cuando me enfade...

¡Voy a usar mi rueda
de Opciones
para calmarme!



➔ Tu rueda acabará con los planes del Descontrolador !



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL