

ACTIVIDAD 5

LA RUEDA DE OPCIONES PARA LA IRA



CÓMO VAMOS A TRABAJAR?



Esta actividad se hace de forma individual.

Cada persona va a crear
su propia Rueda de Opciones para la ira.



Tiempo aproximado:



5-10 minutos

ACTIVIDAD 5

LA RUEDA DE OPCIONES PARA LA IRA



¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?



- ☐ Leer el cómic.
- ☐ Pensar qué cosas nos ayudan a calmarnos.



- ☐ Elegir opciones que nos cuidan.



- ☐ Dibujar o escribir esas opciones en la rueda.

- ☐ Esta rueda te ayudará a recuperar el control



Recuerda:
No tengas prisa.



Esta rueda te ayudará a recuperar el control cuando la ira aparece