Cuando me enfado

1



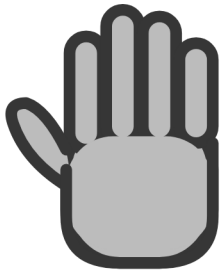
A veces me enfado.

2



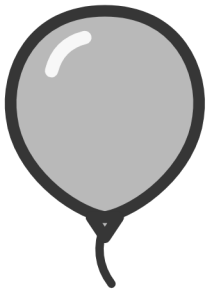
Todos sentimos emociones fuertes a veces. Está bien.

3



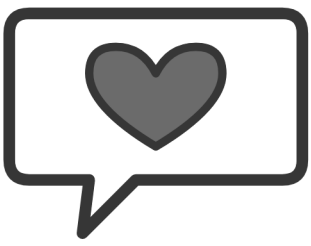
Cuando me enfado, puedo parar.

4



Puedo respirar despacio tres veces, como si inflara un globo.

5



Puedo pedir ayuda a un adulto.

6



Después me siento tranquilo otra vez.

 © 2026 Special Ed for Kids. Gratis para uso en casa y en el aula.

Mi historia: _____

Inicios de frase: **A veces…** **Otras personas…** **Yo puedo…** **Después…**

1

2

3

4

5

6

 © 2026 Special Ed for Kids. Gratis para uso en casa y en el aula.