



Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.Cuando estás enfadado debes...

- ☐ Gritar, molestar e insultar.
- ☐ Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado debes...

- ☐ Callarte y no hablar.
- ☐ Pedir ayuda y calmarte.

2 Respira lentamente varias veces. Después, explica.