

Ejemplo de “Lista de cosas que se pueden hacer y que no con el enfado”

Sobre el sentimiento del enfado

Todo el mundo tiene sentimientos de enfado.

Está **bien** sentirse enfadado, pero la conducta de enfado está **mal**.

Cuando estoy enfadado tengo opciones de cómo comportarme.

Está **bien** escoger algo de la lista de cosas que se pueden hacer, pero está **mal** escoger algo de la lista de noes.

Cosas que puedo hacer cuando estoy enfadado

- Darle al colchón.
- Dibujar o hacer garabatos con lápices en un papel.
- Pegar al cojín.
- Hablar con un adulto sobre como me siento.
- Hacer una broma.
- Ir a dar un paseo por el jardín.

Cosas que no puedo hacer cuando estoy enfadado

- Pegar a la gente.
- Mantener mis sentimientos encerrados dentro de mi.
- Tirar cosas.
- Insultar.
- Gritar a los demás.
- Burlarme de los otros.
- Destruir cosas.