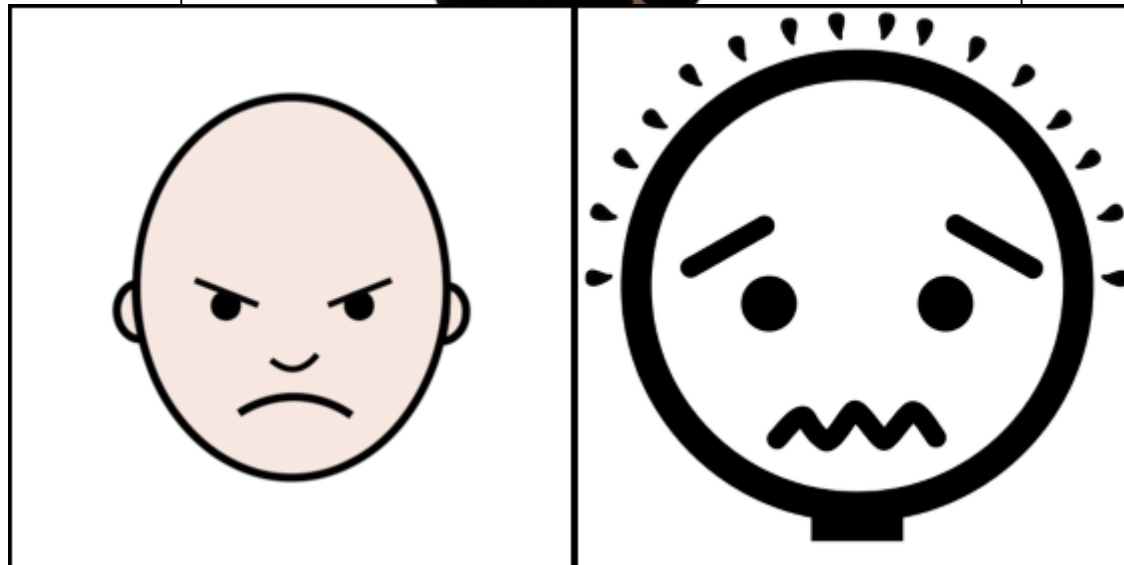
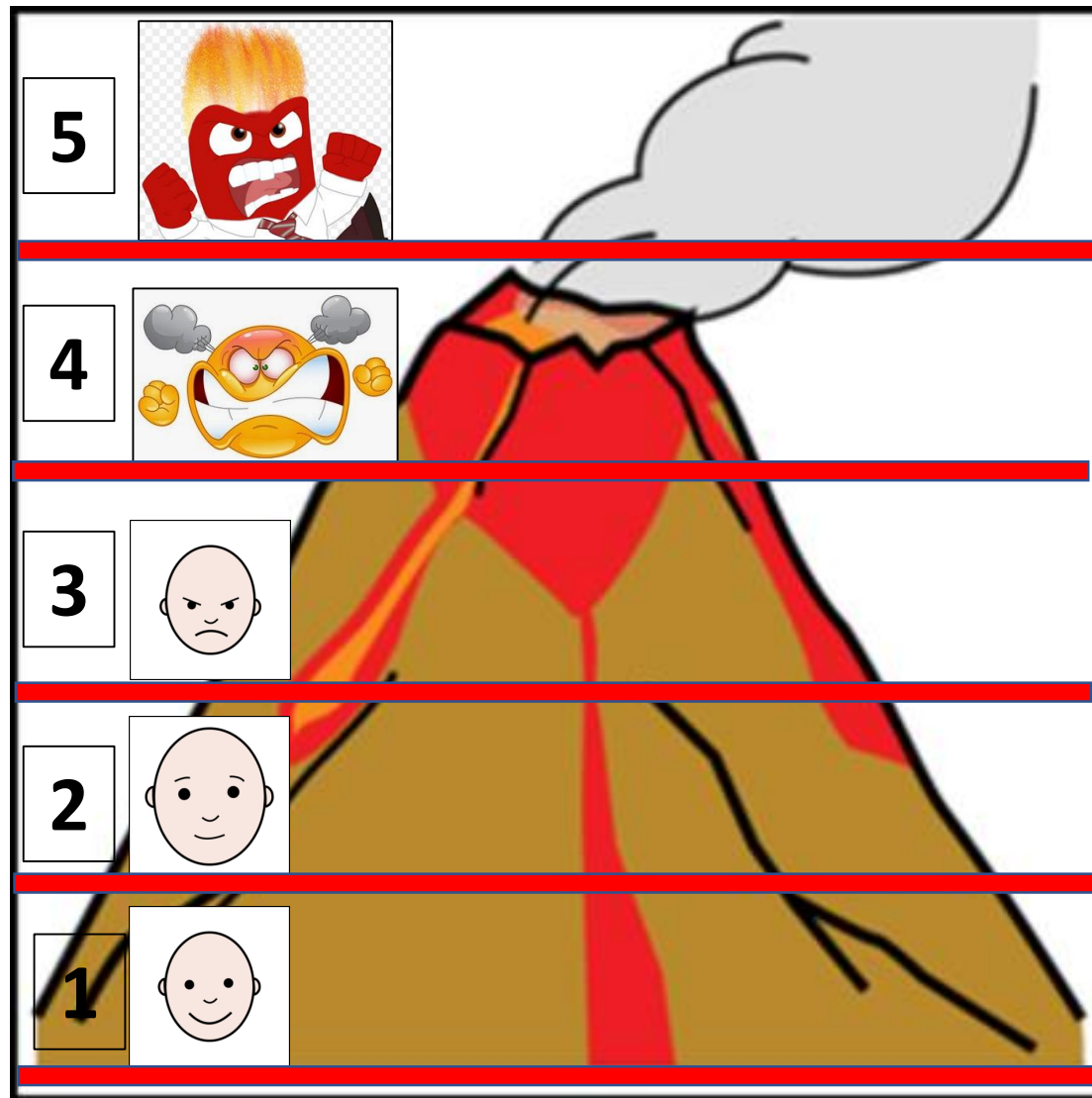


Voy a aprender a controlar los enfados y los nervios



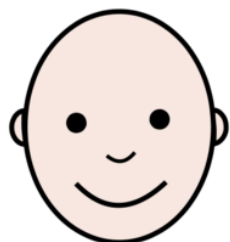
Niveles de mi estado de ánimo:



Niveles de mi estado de ánimo:

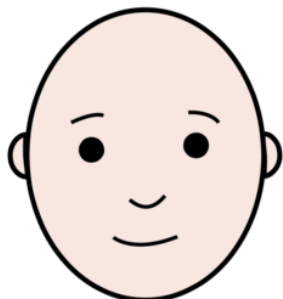


1



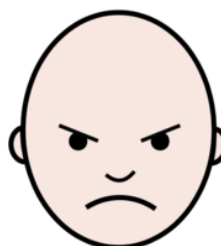
SUPER
CONTENTO

2



CONTENTO

3



ENFADADO

4



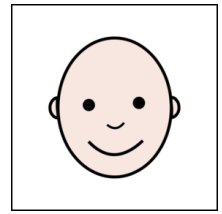
MUY
ENFADADO

5

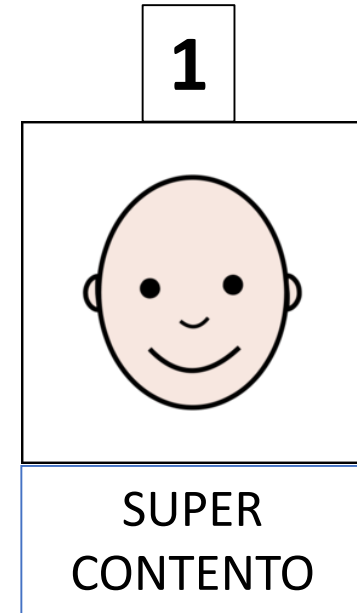


MEGA
ENFADADO

Estas cosas me ponen contento:

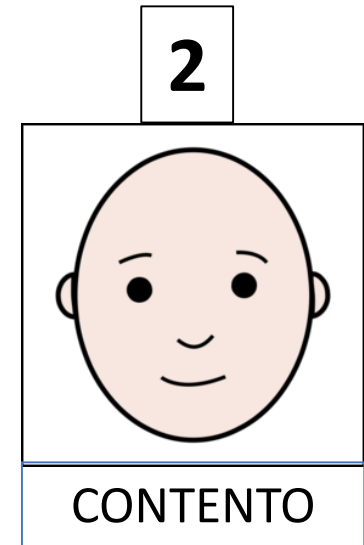


- Cuando como castañas asadas.
- Cuando voy al cine los sábados.
- Cuando juego a la Nintendo.
- Cuando leo el comic de Mikel tube.



Estas cosas me ponen contento:

- XXXXX

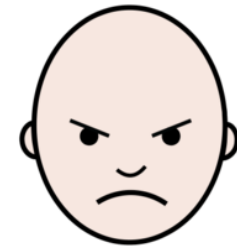


Estas cosas me enfadan o me ponen nervioso:



- Que la peque canturree.
- El olor del jamón de York.
- Cuando tengo que ir andando casa de la abuela.

3



ENFADADO

Estas cosas ponen muy enfadado:



4

- Cuando voy al cine y la película ya ha empezado.



MUY
ENFADADO

Estas cosas me ponen mega enfadado:



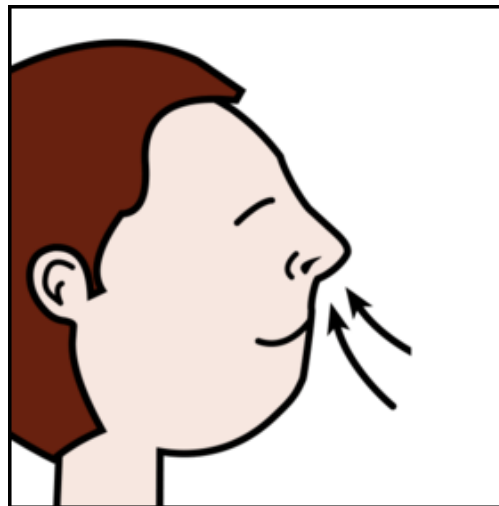
- Que no esté la castañera cuando quiero castañas.
- Cuando el wifi no funciona bien.
- Cuando Movistar no funciona bien.

5

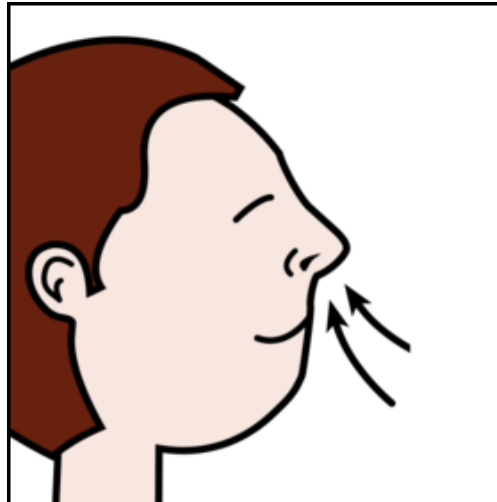
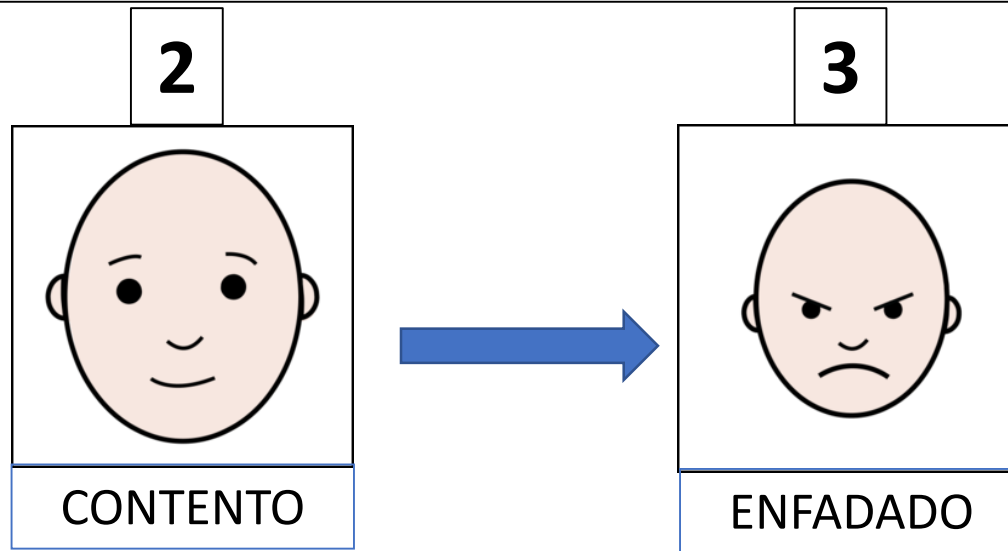


MEGA
ENFADADO

Si empiezo a estar nervioso no me enfado.
Respiro hondo y estoy tranquilo.



Si mis nervios están en el número 2 y siento que van hacia el 3 no me enfado. Respiro hondo y estoy tranquilo.



Yo aprendo autocontrol y estar contento y tranquilo.

