
Escuela Secundaria Técnica No. 14	17DST0014L	Matutino
Profesora. Marlen Pérez Ortega	VIDA SALUDABLE	1° A,B,C Y D
DEL 14 AL 18 DE FEBRERO DEL 2022	SEMANA 23	2021-2022

TEMA	Como regular mi enojo
APRENDIZAJE ESPERADO	Que los alumnos reconozcan la forma de expresar sus emociones, sus características, por medio de la autorreflexión

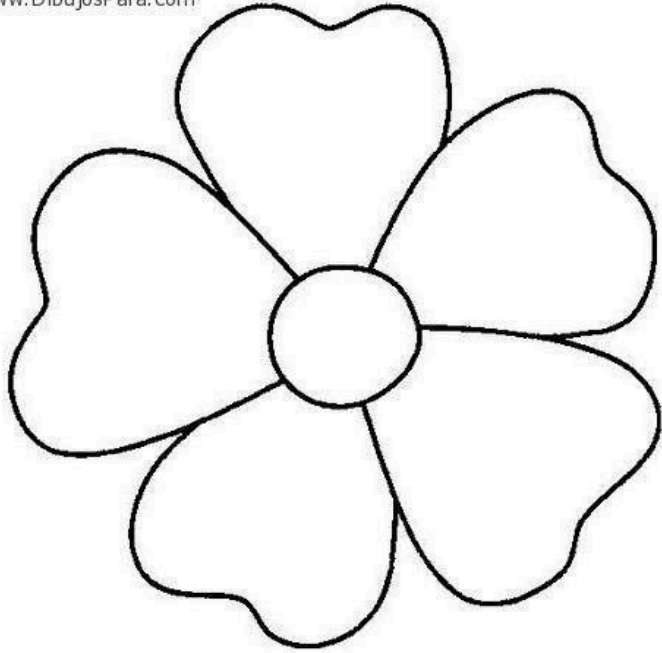
1) Piensa en posibles soluciones antes de responder (autocontrol). Aquí es donde te detienes por un minuto para darte tiempo a fin de controlar tu enojo. También es donde empiezas a pensar en cómo podrías reaccionar, pero sin reaccionar aún.

Pregúntate: ¿Qué puedo hacer? Piensa en al menos cinco cosas y escríbelas en la flor.

Por ejemplo, en esta situación podrías pensar:

- (a) Podría gritarle a mi mamá y tener un ataque.
- (b) Podría limpiar mi cuarto
- (c) Podría escaparme

www.DibujosPara.com



Ahora tienes opciones para actuar cuando estás enojado...selecciona la que consideres puede ser la mejor opción por que no lastima a otras personas

Nota. Recorta sobre la línea punteada, pega en tu cuaderno. Recuerda poner fecha nombre, grado, grupo y la asignatura a la que corresponde. Toma foto de **la actividad** que realizaste y envía por WhatsApp al 7773285677. La **fecha límite** de entrega es el **día viernes 18 de febrero**