	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HAROLD EDER **TALLER DE ETICA Y VALORES. GRADO SEGUNDO** **ABRIL 18 AL 22 SEMANA 12**	DOCENTE ENCARGADO: **SILVIA MAPURA**

TRANSFORMACION DE LA RABIA

La ira o rabia es una emoción, y cuando la tienes notas que estás irritable, molesto, tenso, la expresión de tu cara cambia. Hablas más fuerte.

La ira. Enfado, o rabia no es mala pero cuando se pierde el control, el enojo se torna destructivo por eso debes aprender a controlarla.

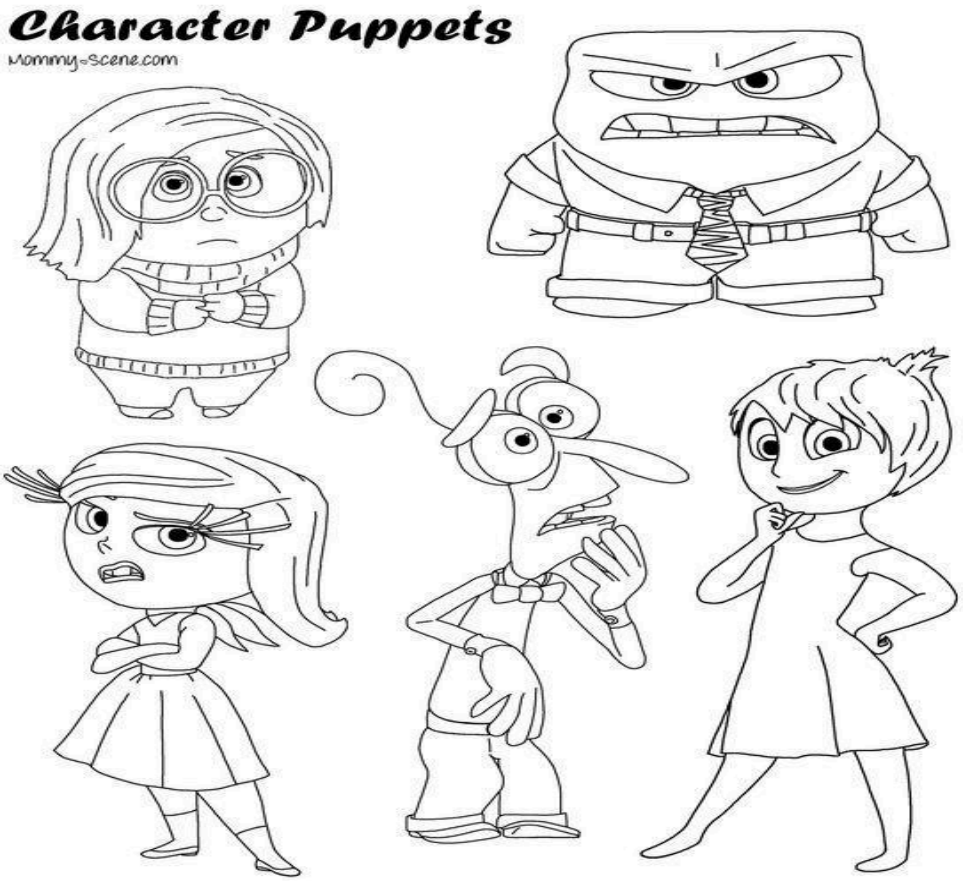
La rabia tiene una función: Tu cuerpo te cuenta que hay algo que te molesta, y que tienes que solucionarlo.

-Todos nos enojamos en algún momento.

¿Cómo noto que estoy enojado?

. Todo te molesta, no quieres hablar con nadie, arrugas la cara, miras mal, piensas muchas cosas al mismo tiempo, dices malas palabras, azotas las cosas, etc.

1.Colorea las personas que se nota que están enojadas



Termómetro o escala visual del enojo.

Actividad

escribe o dibuja según la escala como te has sentido en las siguientes situaciones.

1.Cuando te llevan a piscina

2.Cuando discutes con un amigo

3.Cuando no entiendes la tarea
4.Cuando se burlan de ti
5.Cuanddo te ganas un premio

Como controlas la rabia

1.Debes pedir ayuda a mamá o papá

2. Hacer ejercicio de respiración: Inspira como si respirases una flor luego retiene el aire y cuenta hasta 10 después expira como si soplases una vela.
3. Empezar a contar números hasta que nos calmemos
4. Aprieta con fuerza una pelota
5. Irse a una habitación u otro lugar distinto de donde ha ocurrido el problema, donde puedas relajarte y calmarte
6. Ver un programa de televisión favorito
7. Pídele a mamá u otra persona que te cuente o inventa un cuento
8. Jugar en el ordenador o la Tablet
9. Juegos de mesa (oca, parchís)
10. Juega con plastilina
11. Haz un dibujo
12. Escucha música
13. Rebotar sobre una pelota grande
14. Saltar
15. Correr alrededor del sofá
16. Escribe tus preocupaciones en un papel (o dibújalas)
17. Piensa en cosas bonitas que te hacen feliz