

Si estas enojado y lo sabes



Si estas enojado y lo sabes, cuéntale a un amigo.
Si estas enojado y lo sabes, cuéntale a un amigo.
Si estas enojado y lo sabes, tu rostro lo mostrará.
Si estas enojado y lo sabes, cuéntale a un amigo.

(Porque hablar con alguien sobre tus sentimientos o problemas a veces ayuda a sentirte mejor. Un amigo tal vez tenga sugerencias sanas que te ayuden a lidiar con el problema.)

Si estas enojado y los sabes, cuenta a diez.
Si estas enojado y los sabes, cuenta a diez.
Si estas enojado y lo sabes, tu rostro lo mostrará.
Si estas enojado y los sabes, cuenta a diez.

(Contar a 10 o 20 o 100 le da a tu cuerpo la oportunidad de calmarse para no herir a nadie. También mantiene tu boca ocupada para que no uses malas palabras y hieras a alguien.)

Si estas enojado y los sabes, respira profundo.
Si estas enojado y los sabes, respira profundo.
Si estas enojado y los sabes, tu rostro lo mostrará.
Si estas enojado y los sabes, respira profundo.

(Exhala despacio. Esto te ayuda a calmarte. Cuando estas enojado sientes que tienes mucha energía y que necesitas estar moviéndote.)

Si estas enojado y lo sabes, toma una siesta.
Si estas enojado y lo sabes, toma una siesta.
Si estas enojado y lo sabes, tu rostro lo mostrará
Si estas enojado y lo sabes, toma una siesta.

(A veces cuando estamos cansados las cosas parecen ser peor de lo que en verdad son. Al parecer, una siesta o dormir bien durante la noche se deshace del enojo.)

Si estas enojado y lo sabes, abraza a un adulto.
Si estas enojado y lo sabes, abraza a un adulto.
Si estas enojado y lo sabes, tu rostro lo mostrará.
Si estas enojado y lo sabes, abraza a un adulto.

(Tal vez un abrazo de uno de tus adultos favoritos te ayudará sentirte mejor.)