



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



Estrategias para enfriarnos

1. Aprende a reconocer tus señales de enojo.
 - Checa tu respiración, tu estómago, tu mandíbula, tus puños y tu pulso.
2. Piensa y escoge la mejor manera de actuar.
 - Usa tus palabras, no tus puños.
 - Di: "¡Alto! Eso no me gusta."
 - Usa una voz segura y di: "Me enoja cuando tú _____."
3. Detente y respira profundamente.
 - Despacio, respira profundo cinco veces. ¡Exhala tu enojo!
4. Cuenta DESPACIO hasta 10.
 - Cuenta en tu cabeza hasta 10 y al revés otros 10.
5. Practica estiramientos de yoga.
6. Aléjate de la situación.
 - Camina hasta que te hayas calmado.
7. Mantente calmado y en control.
 - Relájate y enfríate. Piensa en cosas pacíficas.
 - Pretende ser un globo lleno de aire. Relájate y deja salir ese aire.
8. Haz alguna actividad física para utilizar tu energía.
 - Escucha algo de música.
 - Canta y baila.
 - Sopla burbujas de jabón.
 - Colúmpiate en un columpio.
9. Habla con un(a) amigo(a) o adulto afectuoso sobre cómo te sientes.
 - Da y recibe un abrazo.