



Regulación de emociones, enojo y apoyo visual

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad de CATEDU (<http://arasaac.org/>) bajo licencia Creative Commons y han sido creados por Sergio Palao

**¿Que pasa
cuando me
enfado?**

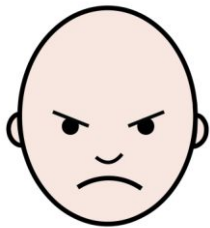
**cosas que me
hacen enojar**



gritos y palabrotas

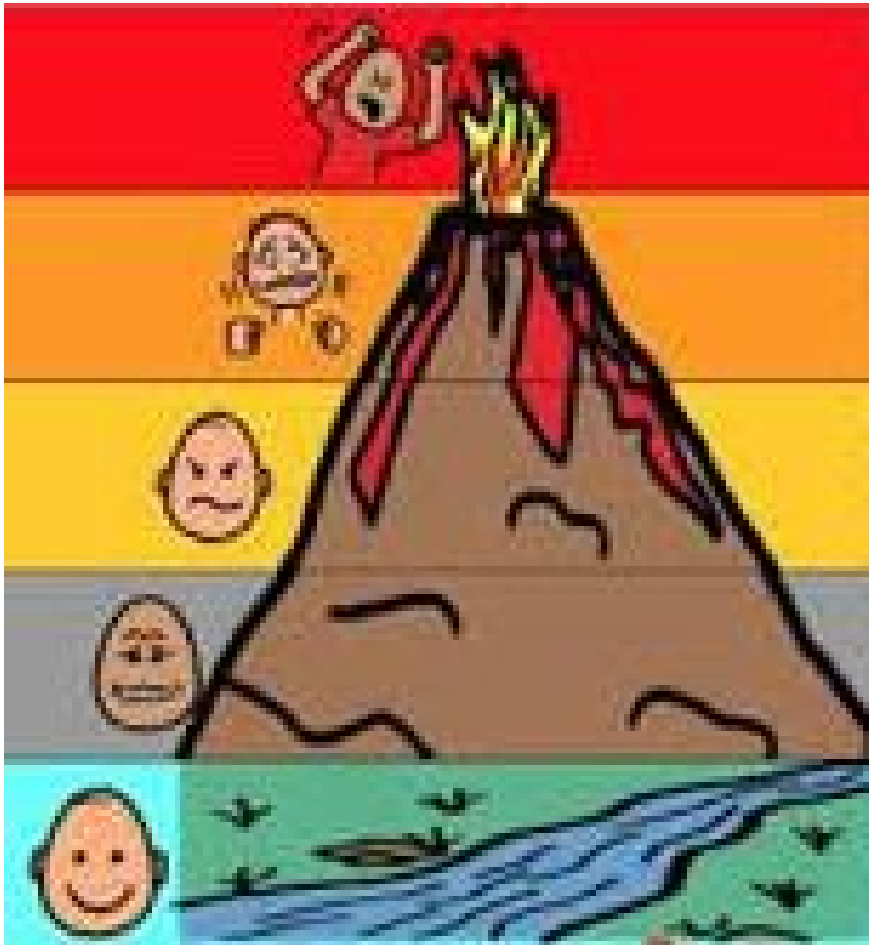
**No conseguir lo que
quiero como juegos y
algunas cosas del
celular.
Alguien que esté a lo
opuesto mío o que
tenga una decisión
opuesta la mía.**

Situaciones de enojo y como siento mi cuerpo

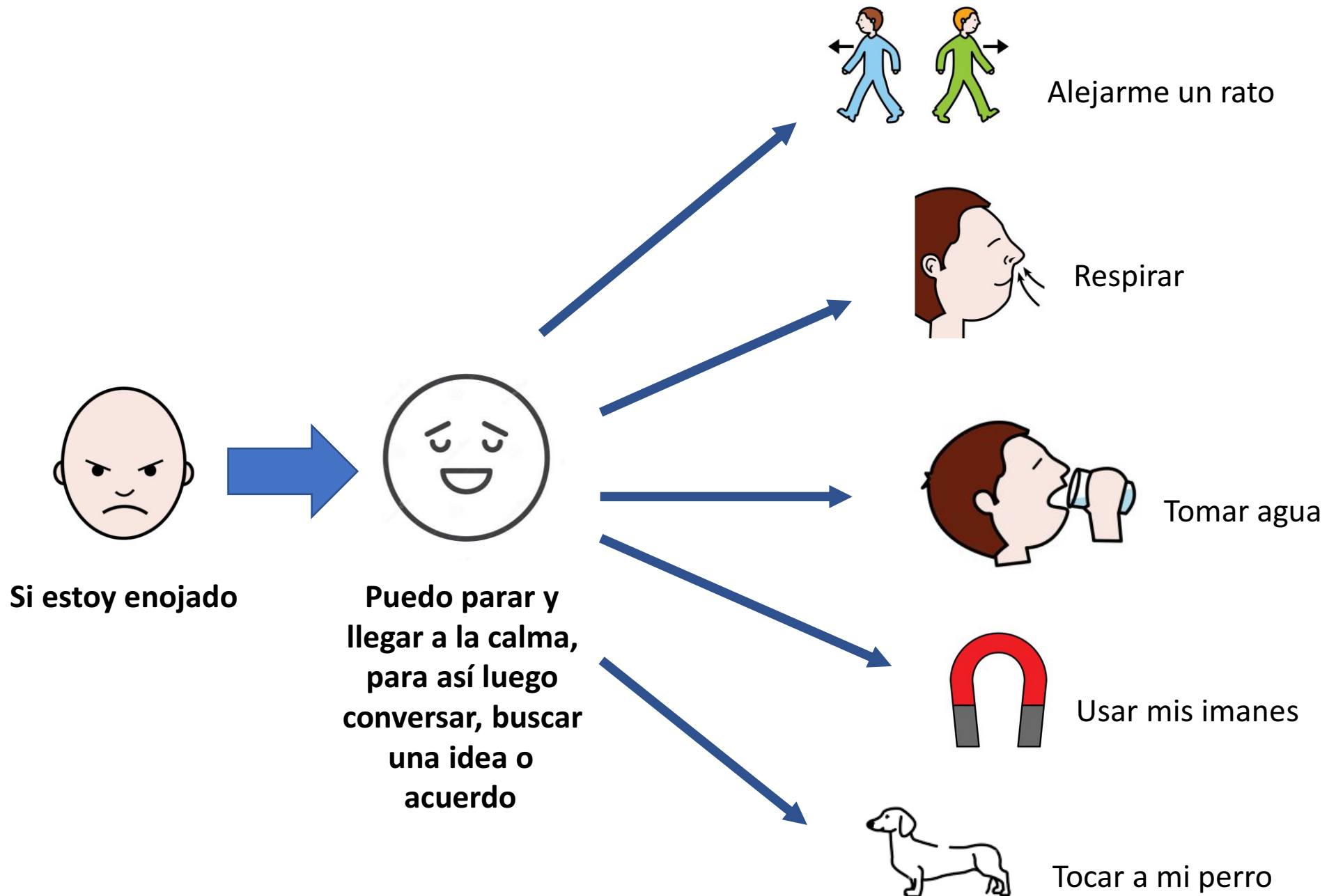


Situación	Mi cuerpo en el enojo
No conseguir lo que quiero como juegos y algunas de celular	Cuerpo caliente, con ira, depende el nivel de enojo. Cuerpo apretado
Alguien que esté a lo opuesto mío o que tenga una decisión opuesta la mía	Algunas veces lenta y si me enoja mucho es rápido respiración

Identificar situaciones que me hicieron sentir enojo y ver hasta donde llegué y como sentí mi cuerpo



Calma la solución del problema y pare la pelea
Cosas que me calman: Jugar con mis imanes,
tomar agua, alejarme de las personas, respirar



Mapa de contingencia frente al enojo

