



17 Ejercicios de Control de Ira en Niños

www.cuentameuncuentoespecial.com

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creador por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

Photo by [Jason Rosewell](#) on [Unsplash](#)

¿Qué puedo hacer cuando me estoy enfadando?



AYUDA

Pido ayuda
a Mamá

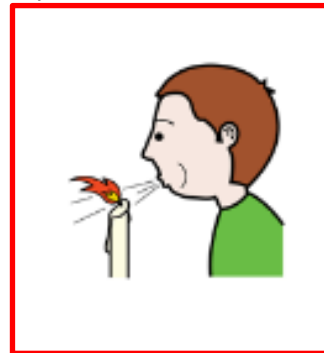
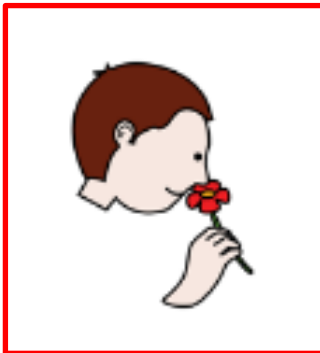


Paro, Pienso,
Hago

1, 2, 3,
4, 5, 6,
7, 8, 9,
10

Cuento
hasta 10

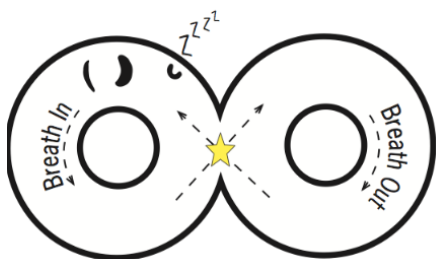
Ejercicios de Respiración



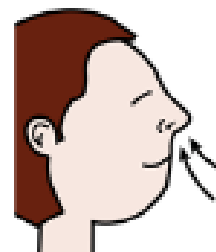
Inspiro como cuando
huelo una flor

Expiro como cuando
soplo una vela

Lazy 8 Breathing



Respiración del 8



Inspiro y
expiro
mientras
...

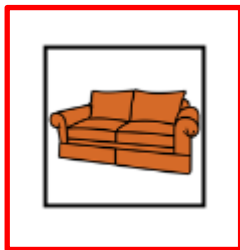
Mamá cuenta hasta 10

¿Qué puedo hacer cuando me estoy enfadando?

2



Salgo de la situación (físicamente)



Me voy a otra habitación



Salgo al jardín



Mama/Papá me llevan de paseo

Salgo de la situación => cambio de actividad



Veó Tele



Me cuentan un cuento



Ordenador
Tablet



Juegos de mesa

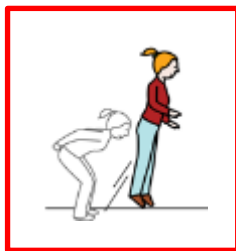
¿Qué puedo hacer cuando me estoy enfadando?

3

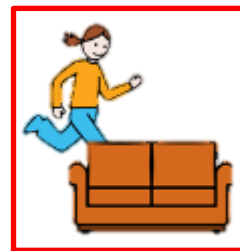
Actividad Física= Quemamos Energías



Reboto
sobre una
pelota

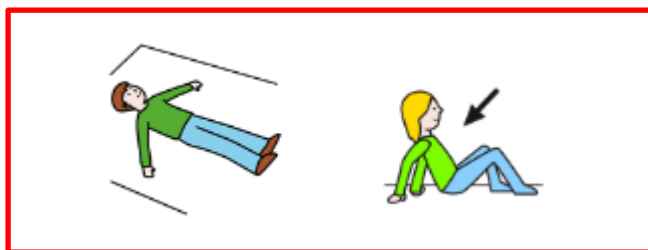


Salto



Corro
alrededor
del sofá

Ejercicios de Relajación Progresiva para Niños



Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creador por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).