



## ¿Por qué siento enojo?

El mensaje principal de este libro es que está bien enojarse o molestarse cuando las cosas no salen como uno quiere. Los niños necesitan saber que enojarse lo suficiente como para patear o sentirse de mal humor está bien, pero hay maneras de calmarse y luego hablar sobre sus sentimientos. Muéstrale a tu hijo/a cómo usar el "método del globo" para calmarse cuando se siente enojado. Pídele que entrelace los dedos sobre la cabeza. Luego, mientras respira profundamente por la nariz, levante lentamente las manos juntas por encima de la cabeza como un globo que toma aire. Cuando sus manos estén completamente estiradas, exhale el aire diciendo "pop" y soplando por la boca mientras baja las manos hacia la cabeza. ¡Tu hijo/a puede hacer estos movimientos en cualquier momento en que se sienta enojado o molesto y necesite calmarse!



Creado exclusivamente para Books by the Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.