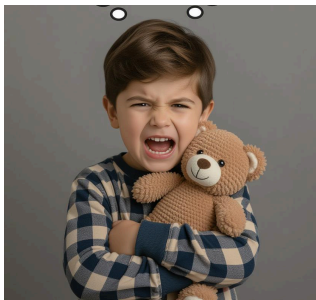


# Aprendo a manejar mi ira


## *Estrategias para Sentirme Mejor*

---

### **¿Qué es la ira?**



La ira es una emoción natural que todos sentimos cuando algo nos parece injusto, nos frustra o nos molesta. Es como una **alarma** que nos avisa que algo no está bien.

 **Recuerda:** *No es mala, pero **sí es importante aprender a manejarla** para no lastimarnos ni lastimar a otros.*

### **Caso: "El día que Lucas perdió su juego"**



Lucas estaba jugando con sus bloques y su hermano los tiró sin querer. Lucas sintió que su corazón latía fuerte, sus manos se apretaron y gritó:

*"¡No es justo!"*

Después, empujó a su hermano y se sintió mal.

### **Reflexiona:**

- ¿Qué crees que sintió Lucas?
  
- ¿Qué otra cosa podría haber hecho para sentirse mejor?

## ¿Cómo sé que estoy enojado?

Marca con una  las señales que sientes cuando estás enojado:

- Me late fuerte el corazón
  - Aprieto los puños o la mandíbula
  - Grito o lloro
  - Siento calor en la cara
  - Quiero romper algo
  - Mi respiración se acelera
  - Siento mariposas en el estómago
- 

## Estrategias para calmar la ira

Completa la tabla con acciones que te ayuden a calmarte:

Estrategia	¿Cómo lo hago?	Ejemplo
<b>Respiración profunda</b>	Inhalo por la nariz y exhalo por la boca	Como inflar un globo imaginario
<b>Contar hasta 10</b>		
<b>Abrazar un peluche</b>		
<b>Dibujar lo que siento</b>		
<b>Caminar en círculos</b>		
<b>Decir "ALTO" en mi mente</b>		

## **Mi Plan de Calma**

**Instrucciones:** Dibuja o escribe en los cuadros qué harás la próxima vez que sientas ira.

Estrategia #1	Estrategia #2	Estrategia #3

## **Preguntas para reflexionar**

1. **¿Qué situaciones te hacen sentir enojado?**

---

2. **¿Qué estrategias de la tabla te gustaría probar?**

---

3. **¿A quién puedes pedir ayuda cuando estés enojado?**

---

## **Reflexión personal**

**Dibuja o escribe:**

 **Una vez que sentiste mucha ira y cómo la manejaste:**

--

 ¿Qué harías diferente ahora?

## Mensaje final

### Recuerda:



La ira es normal, pero **tú decides cómo reaccionar.**

Practica estas estrategias y verás cómo te sientes más tranquilo.

**¡Tú puedes!** 

## Nota para adultos

Esta ficha está diseñada para trabajar con niños de **4 a 6 años**, combinando:

-  Reflexión
-  Creatividad
-  Herramientas prácticas

### Recomendaciones:

- Acompañar al niño durante las actividades
- Validar sus emociones
- Practicar las estrategias regularmente
- Celebrar los pequeños progresos