

ÁMBITO: DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL.

NÚCLEO: IDENTIDAD Y AUTONOMÍA.

NIVEL: TRANSICIÓN.



LAS EMOCIONES: LA RABIA.



Karen Calderón N., Profesora Diferencial, 2021.



Trabajo en familia

Desafío 1: ¿Qué situaciones me hacen sentir rabia?

Pasos:

1. Reúnanse en familia.
2. Recuerden de ¿qué color se pone el monstruo de colores cuando siente rabia o ira?
3. Piensen, que situaciones les hacen sentir rabia o ira.
4. Comenten el decálogo de la rabia o ira.
5. Dibujen situaciones que les hacen sentir rabia o ira.
6. Escriban un comentario en classroom.

¡Éxito en este desafío!

... y la **rabia** será roja, siempre que te enfades tú...



Decálogo de la rabia o ira.

- 1. La rabia es una emoción.**
- 2. Cuando sientes rabia estás irritable, molesto/a, tenso/a.**
- 3. La rabia o ira no es mala.**
- 4. A través de la rabia o ira tu cuerpo te cuenta que hay algo que te está molestando y que tienes que solucionar.**
- 5. Todos/as nos enfadamos en algún momento.**
- 6. Podemos aprender estrategias para identificar la rabia o ira.**
- 7. Algunas situaciones se pueden solucionar rápidamente.**
- 8. Otras situaciones se demorarán en solucionar.**
- 9. Podemos aprender estrategias para controlar la rabia o ira.**
- 10. Con amor todo es posible.**



¿Qué situaciones les hacen sentir **rabia**?
Dibujen.





Trabajo en familia

Desafío 2: ¿Cómo controlar la rabia?

Pasos:

1. Reúnanse en familia.
2. Recuerden las situaciones que les hacen sentir rabia o ira.
3. Comenten sobre las estrategias para controlar la rabia o ira
4. Respondan ¿qué estrategia es posible de realizar cuando siento rabia o ira?
5. Apliquen alguna de las estrategias para controlar la rabia o ira.
6. Escriban un comentario en classroom.

¡Éxito en este desafío!

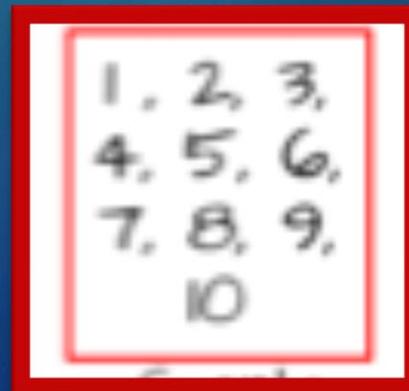
¿Qué puedo hacer cuando siento **rabia**?



Pido ayuda.



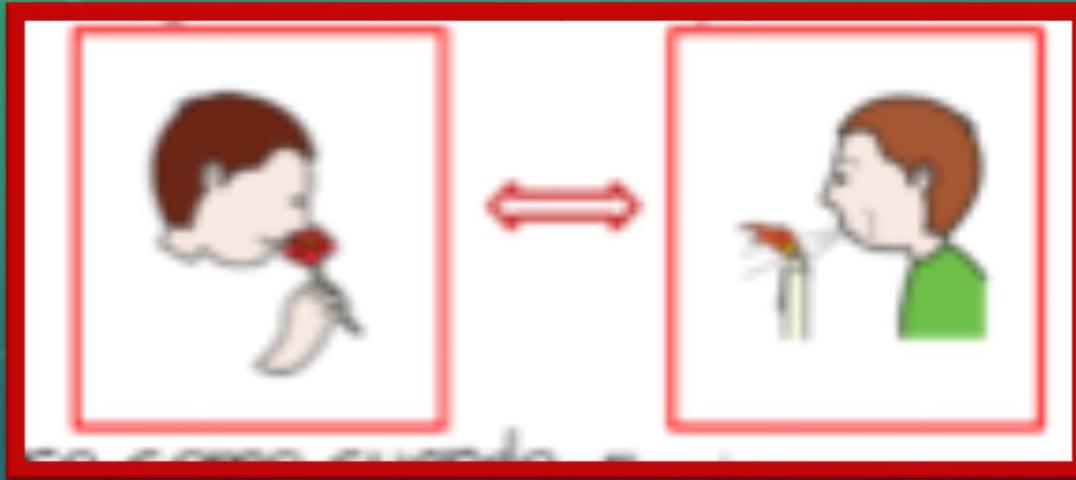
Paro, pienso, hago.



Cuento hasta 10.



¿Qué puedo hacer cuando siento **rabia**?



Inspiro como cuando huelo una flor.

Expiro como cuando soplo una vela.

- * Identificamos situaciones que producen rabia.
- * Compartimos estrategias para controlar la rabia.
- * Participamos de desafíos en familia.



