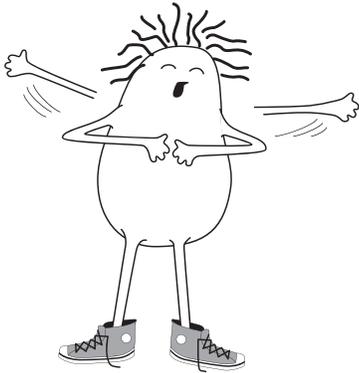
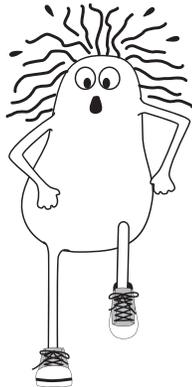


# 12 FORMAS POSITIVAS

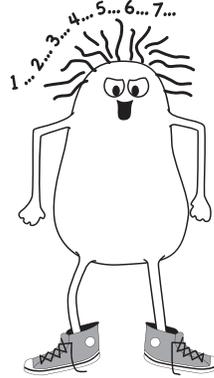
de controlar el enojo y el estrés



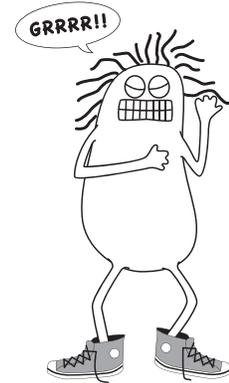
respirar profundo



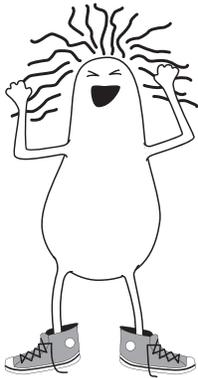
salir a correr



contar hasta 10



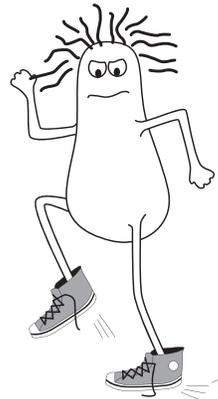
gruñir



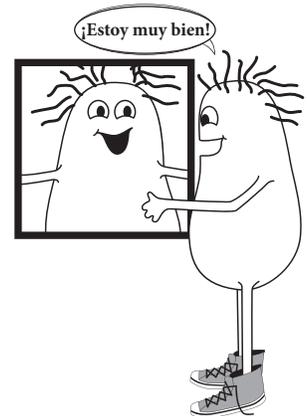
gritar



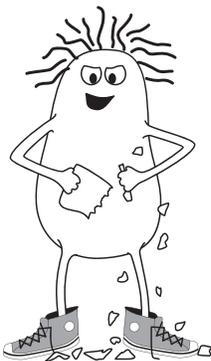
pegarle a una almohada



pisotear el suelo con fuerza



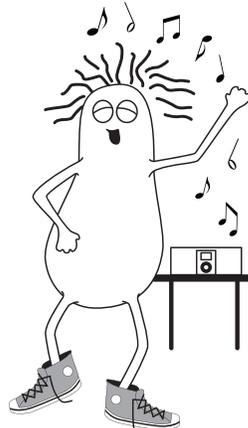
hablarse a sí mismo con palabras positivas



rasgar un pedazo de papel



hacer caras



bailar



relajarse

**NEWSONG**  
CENTER for GRIEVING CHILDREN

1510 E. Flower St. Phoenix, AZ 85014 (480) 951-8985 FAX (480) 951-8794 [newsongcenter.org](http://newsongcenter.org)

Un programa de Hospice of the Valley

## La bolsa del enojo

Usted y sus hijos pueden usar la bolsa del enojo para aprender buenas maneras de dejar salir el enojo.

En la bolsa del enojo puede guardar los siguientes elementos:

- una almohada para golpear
- masa para modelar o aporrear
- papel para rasgar
- crayones y cartulinas para hacer manualidades
- pelotas de goma pequeñas o esponjas para apretar
- un osito de peluche para abrazar
- burbujeros para soplar burbujas
- un vaso de plástico para gritar

Use estos elementos para ayudar a que los sentimientos de enojo salgan de su cuerpo.