



La rueda de opciones para manejar el enojo



1

Conversa con los miembros de tu familia sobre las formas en las que pueden calmarse y gestionar así el enojo. (por ejemplo, tomarse un vaso de agua, hacer ejercicios de respiración consciente, caminar por algunos minutos, escuchar música suave, tomar una ducha, etc).

2

Escribe las ideas de todos en un papel.



3

Construye una rueda de opciones para manejar el enojo:

Recorta un círculo de papel o cartulina. dibuja varias líneas dentro del círculo de la siguiente forma.



4



Escribe o dibuja en cada espacio del círculo, las formas en las que acordaron manejar el enojo en los momentos de conflicto.

5

Ubica la rueda en algún lugar visible para todos.

6

Cuando se presente un conflicto, tu y tus hijos pueden recordar u observar las opciones que se encuentran en la rueda y ponerlas en práctica ANTES de resolver el problema que se haya presentado.



Juntos estamos Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación