

## EL FRASCO DE LOS GRITOS (Autocontrol. Calma)



El enfado es una emoción básica que sentimos todos en algún momento y que manifestamos de diferentes formas: con un aumento de la presión arterial o el ritmo cardiaco, con agresividad, elevando el tono de voz,...

El frasco de los gritos es un recurso que vamos a ofrecer a los niños para liberar su rabia o ansiedad durante un enfado o conflicto.

Es un frasco muy especial donde guardaremos nuestros gritos y enfados.

¿Cómo lo puedo utilizar cuando estoy enfadado?

1. Abro el frasco y grito dentro tan fuerte como puedo, eso sí... solo cabe un grito por enfado.
2. Escribo en un papel el motivo del enfado y lo guardo dentro.
3. Cuando el frasco está lleno de mis enfados, lo destapo y reflexiono sobre ellos. Intento buscar soluciones con el objetivo de sentirme más feliz y enfadarme menos.

Es muy importante dotar a los niños de recursos para canalizar su rabia en momentos de enfado y de esta forma enseñarles a gestionar sus emociones.