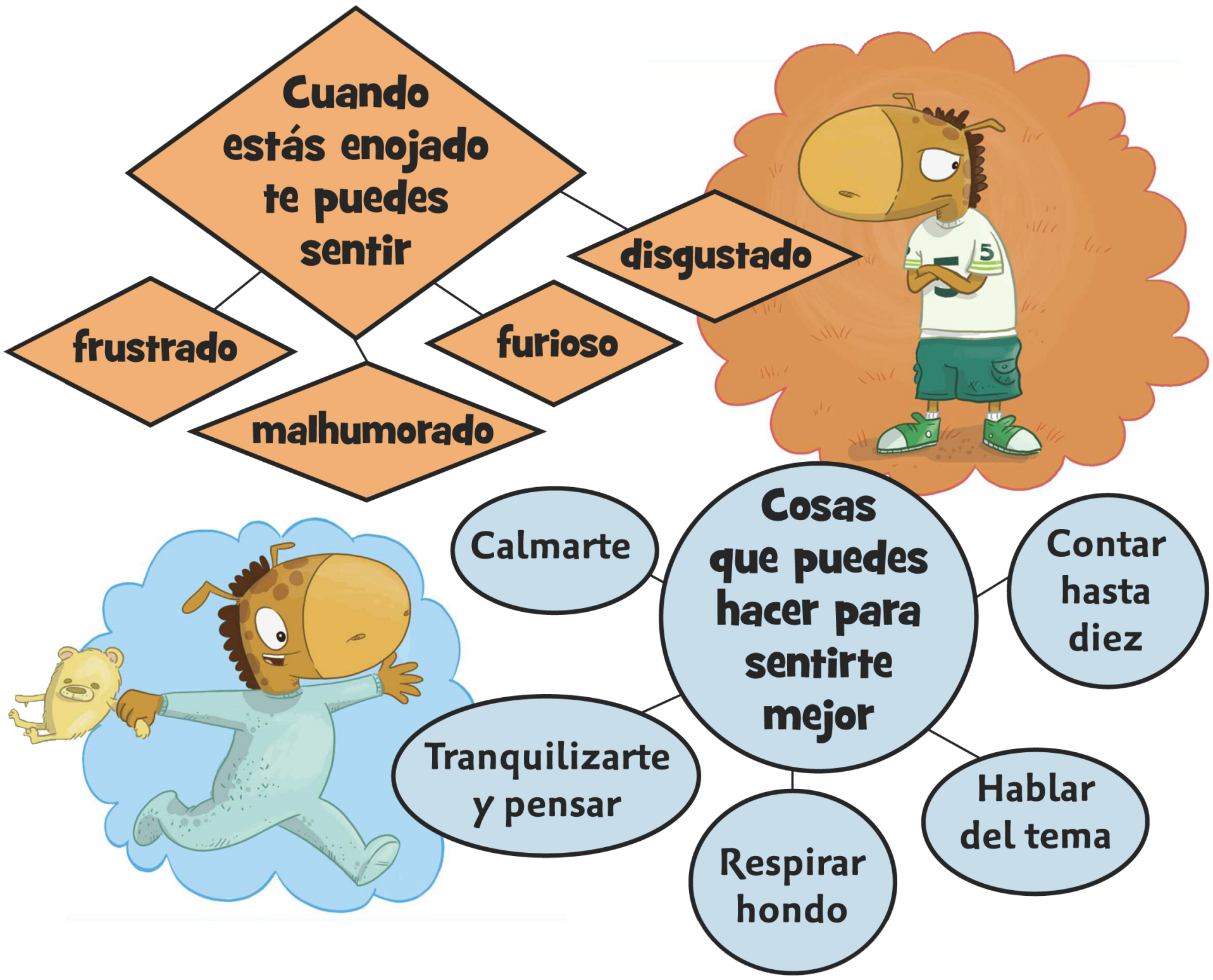
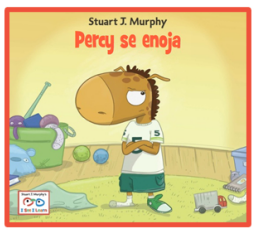
Cómo superar las frustraciones

Stuart J. Murphy's I See I Learn



Una mirada de cerca

1. ¿Qué haces **tú** cuando estás enojado?
2. ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás frustrado o disgustado?
3. Haz un dibujo de cómo te sientes cuando estás malhumorado.
4. Haz un dibujo de cómo te gustaría sentirte.

Destrezas emocionales

Cómo superar las frustraciones