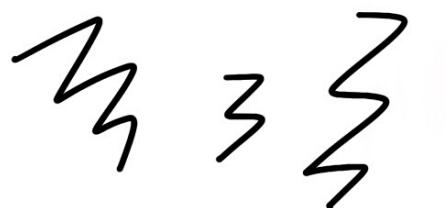
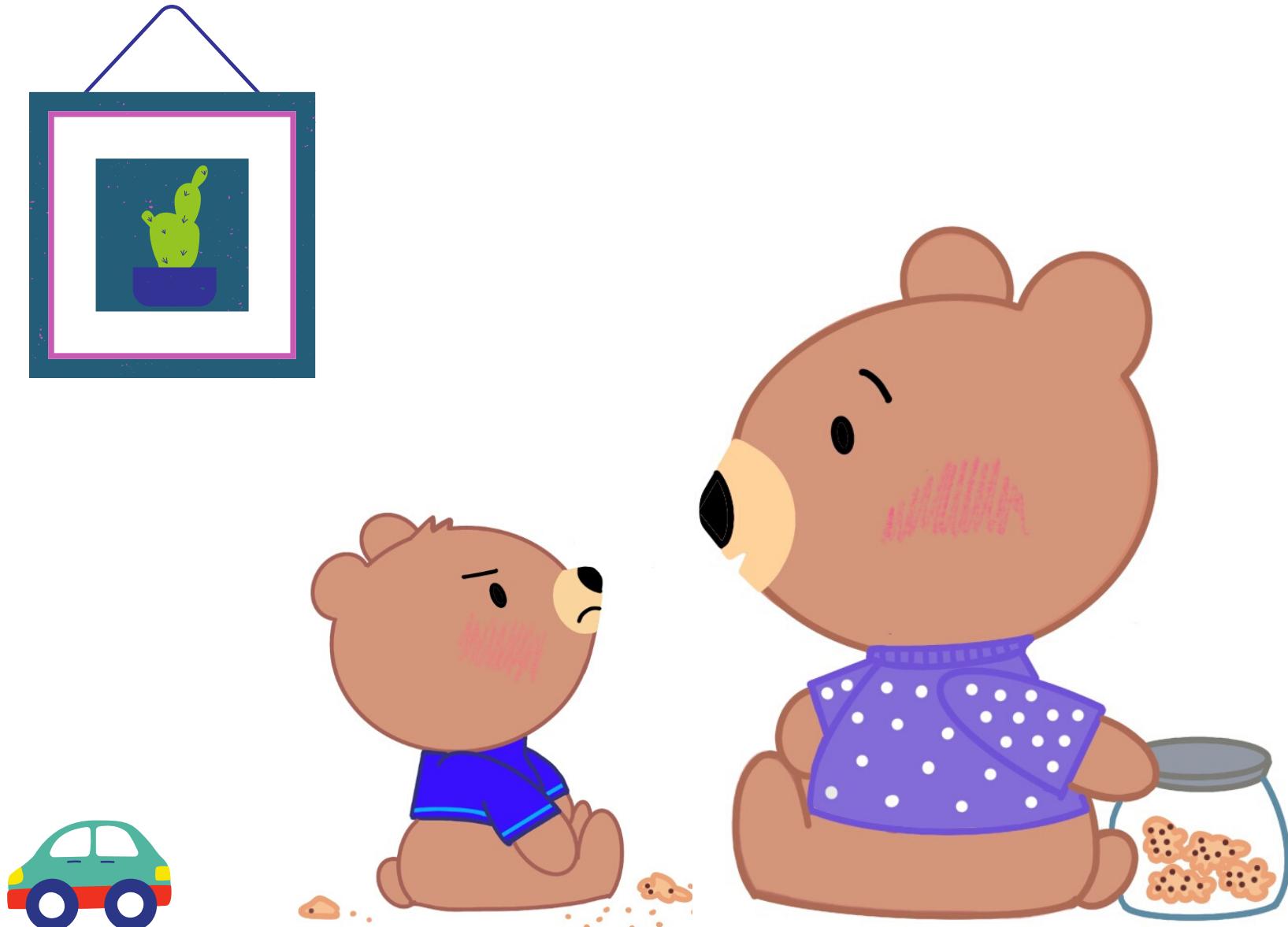


Filipo se enoja



Un nuevo cuento de Filipo para ayudar a los niños
pequeños con sus emociones en cuarentena.

Hoy temprano en la mañana, Filipo se enojó cuando su mamá le dijo que no podía seguir comiendo galletas de miel.



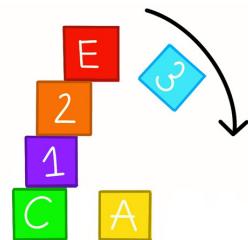
Hay muchas situaciones que enojan a Filipo:



Cuando no lo dejan hacer algo (como seguir comiendo galletas).

Cuando sus hermanas no le prestan sus juguetes.

No poder ir al bosque a jugar con sus amigos cuando está hibernando.



Cuando no le resulta lo que quiere hacer (como armar una torre).

Cuando lo obligan a hacer algo que no quiere hacer (como vestirse cuando está jugando).

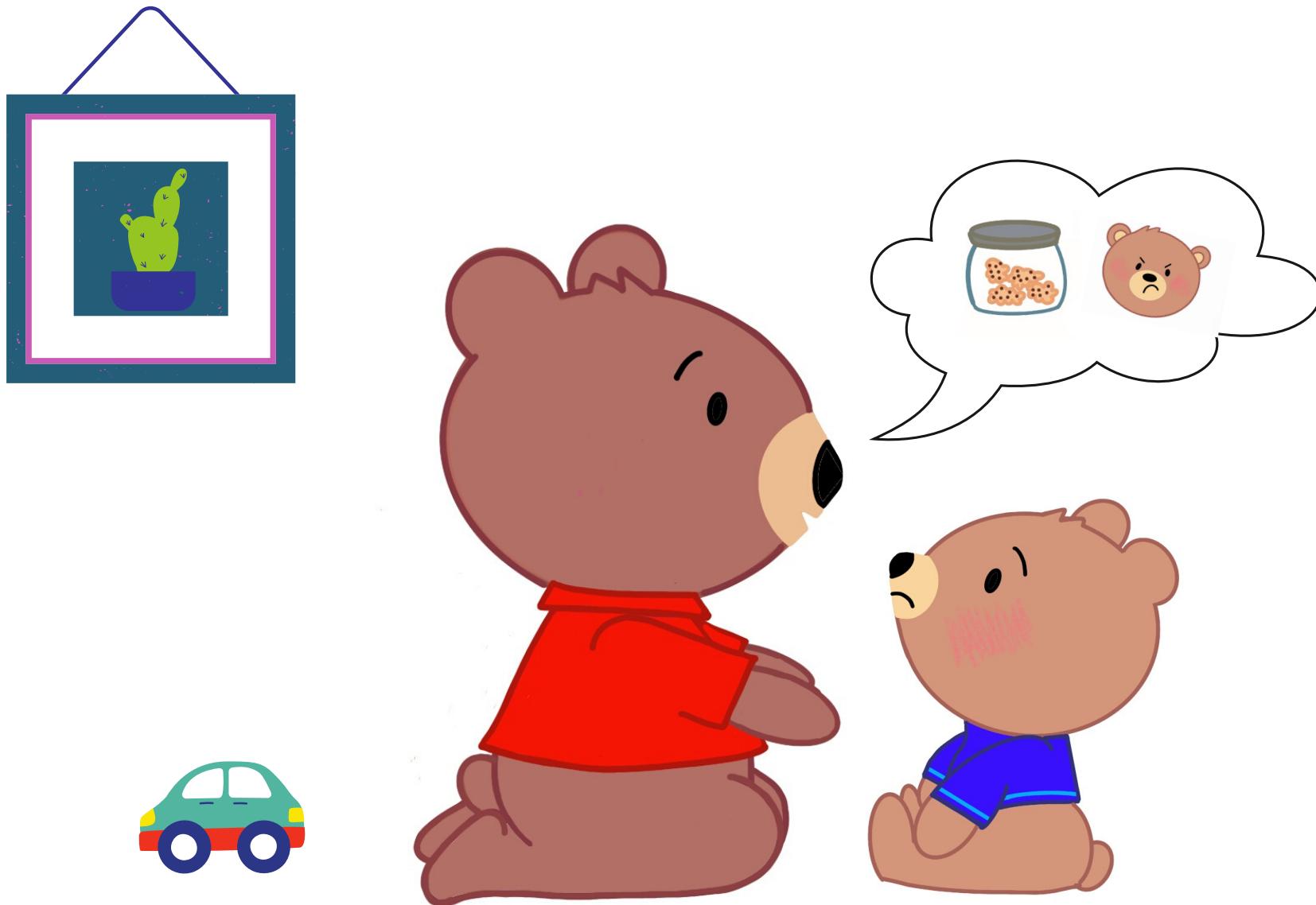
¿Qué cosas te enojan a ti?

Cuando Filipo se enoja frunce el ceño, mira fijo el suelo y se cruza de brazos. Su corazón late más fuerte.



Muéstrame tu cara de enojo

Cuando su enojo es chiquitito, se le pasa muy rápido. Especialmente cuando sus papás lo entienden y lo ayudan a darse cuenta de por qué está enojado. En un dos por tres se le pasa y encuentra algo entretenido que hacer.





¿Qué haces tú cuando tu enojo es chiquitito?

Pero cuando su enojo es grande, Filipo se demora más en calmarse. Siente tanta rabia, pero tanta rabia, que llora, se pone tieso y le dan ganas de gritar. Cuando le pasa esto, no le gusta que lo abracen, pero tampoco que lo dejen solo. Sus papás se quedan cerca, acompañándolo.



Otras veces dice “grrrrr” y mueve sus patitas como si estuviese saltando arriba de un montón de hojas o aplastando un cerro de tierra.



¿Qué haces tú cuando tienes mucha rabia?

Cuando la rabia se achica un poco, Filipo deja que sus papás lo abracen y lo ayuden a calmarse. En sus brazos se siente seguro, logra respirar y dejar ir el enojo.



Y a tí, ¿qué cosas te ayudan a calmarle?

Ya más tranquilo, puede conversar con sus papás, contarles lo que le pasó, entender por qué se enojó tanto o por qué no lo dejaron hacer lo que quería hacer. Filipo se siente bien y vuelve a jugar.



Fin



Autor: Andrea Cardemil Ricke
Email: Andreacardemil@hotmail.com
Instagram: [@andreacardemil](https://www.instagram.com/andreacardemil)

CC BY-NC-ND 4.0 International Public License
Santiago, Chile