

Manejar la frustración

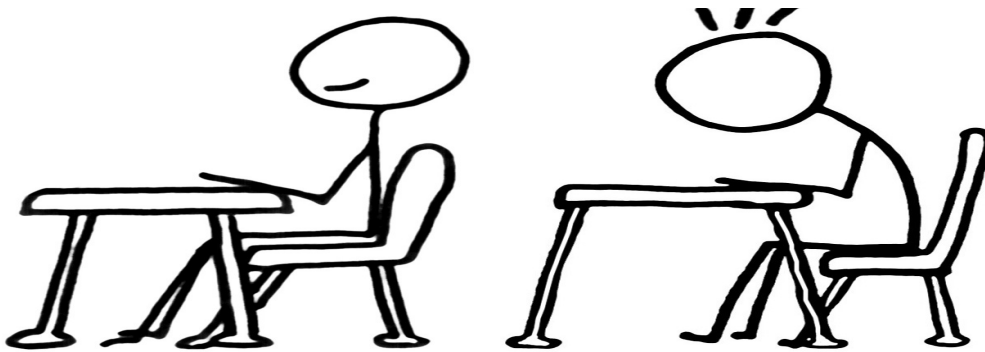
Todos nos sentimos frustrados alguna vez. Cuando te sientas frustrado(a), lo mejor que puedes hacer es respirar profundo y contar hasta 10. Luego puedes intentar resolver el problema que te está frustrando.

La historia de Steven

Steven era muy bueno en Matemáticas, pero le costaba trabajo Francés. Su maestra les había dado a él y a sus compañeros una lista de 10 palabras francesas que debían aprenderse y ahora les hacía un examen sorpresa. Steven miró la lista de palabras, y no podía recordar el significado de ni una sola.

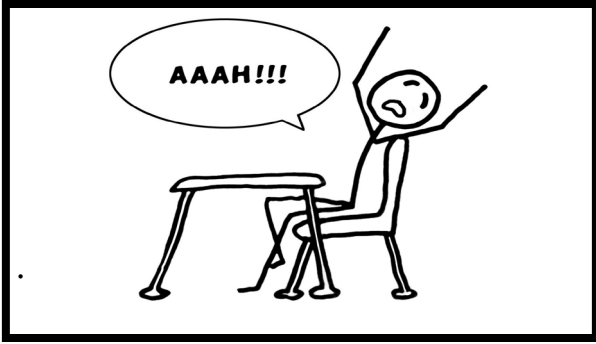
¿Qué materia te parece fácil?

¿Qué materia te parece difícil?



¿Qué pasará ahora?

Nombra tres cosas que Steven no debería hacer.

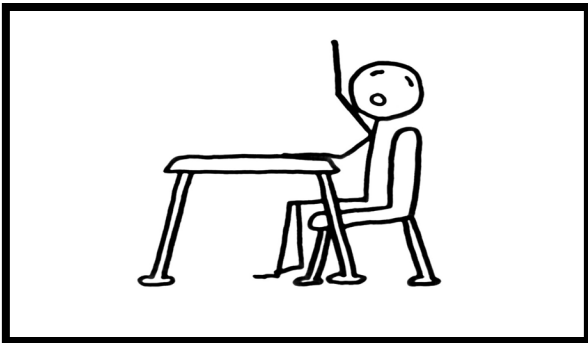


1. _____

2. _____

3. _____

Nombra tres cosas que Steven **sí** debería hacer para resolver el problema

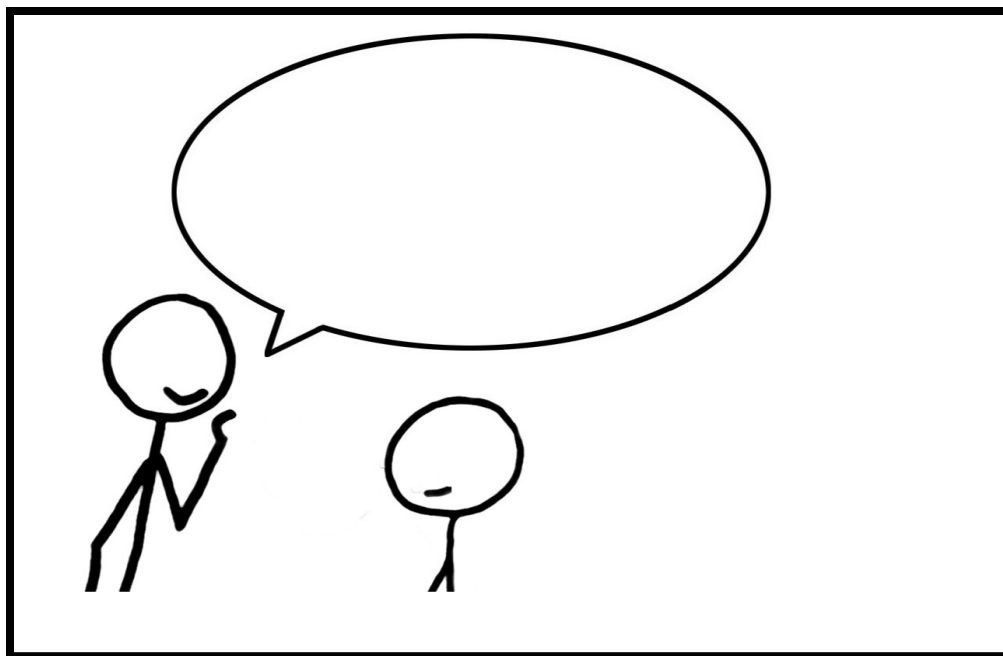


1. _____

2. _____

3. _____

Si fueras la maestra de Steven, ¿qué le dirías que hiciera la próxima vez que se sienta muy frustrado? Escribe tu respuesta en el dibujo de abajo.



Ahora escribe algo que te frustre a ti.

Escribe tres formas de lidiar con tu frustración de manera positiva.
