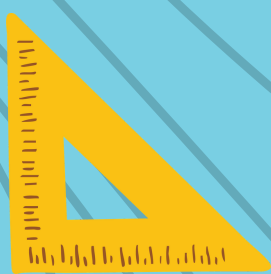




**¡CONTROLA TUS
EMOCIONES Y CUIDA
TU FUERZA AL JUGAR!**





¿SABÍAS QUÉ...?

En el entorno escolar se presentan accidentes, muchos ocurren porque jugamos sin controlar la fuerza o las emociones. ¡Podemos prevenirlos juntos!





**¿QUÉ SON LAS
EMOCIONES?**



**Las emociones son lo
que sentimos:
alegría, enojo,
tristeza, miedo...**





¿POR QUÉ CONTROLAR LAS EMOCIONES?

1

Las emociones fuertes nos hacen jugar más agresivos.

2

Sin controlar el enojo, podemos lastimar a otros.

3

Mantener la calma nos ayuda a divertirnos y estar seguros.

¡Controlar tus emociones es la clave para jugar bien y sin accidentes!
Respirar, calmarse y pensar antes de actuar marca la diferencia.



CONTROLA LA FUERZA AL JUGAR



ANTES:

- **Golpes fuertes y empujones.**
- **Juego peligroso y sin control.**
- **Otros se pueden lastimar.**



DESPUÉS:

- **Juego suave y con cuidado.**
- **Respeto hacia los demás.**
- **¡Todos se divierten seguros!**



TIPS PARA JUGAR SEGURO Y FELIZ

Juega con calma y sin prisa.

Respetar el espacio de los demás.

Usa palabras para resolver problemas,

¡NO golpes!

**Si te enojas, respira profundo y cuenta
hasta 10.**

Pide ayuda si alguien se lastima.



¿QUÉ PASA SI NO CONTROLAMOS EMOCIONES Y FUERZA?

Cuando no controlamos nuestras emociones y fuerza, ocurren accidentes que pueden lastimarnos a nosotros y a nuestros amigos. Un momento de enojo o un empujón fuerte puede causar una caída, una herida o tristeza en alguien que queremos.

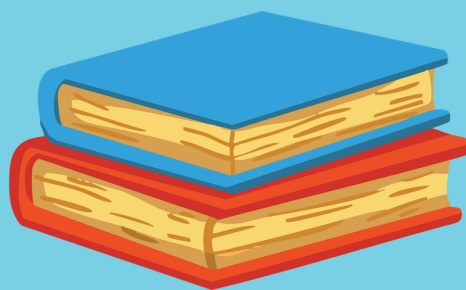
¡Tú puedes evitarlo!



FRASE DEL DÍA...

El control de uno mismo es la
habilidad más poderosa que puedes
desarrollar.

Cuando dominas tus emociones, eres
capaz de cuidar a quienes te rodean.



**¡YO ME COMPROMETO A
JUGAR CON CALMA, CUIDAR
MI FUERZA Y AYUDAR A MIS
AMIGOS!**

