

## Quando estoy enfadado

Área de formación: personal

### FICHA BIBLIOGRÁFICA

MORONEY, Trace

*Quando estoy enfadado*

Colección Sentimientos. Madrid: Ediciones SM, 2007, 24 pp.

### Según documentación ministerial vigente

#### Valores que trata

- Autoestima
- Indagación
- Paciencia
- Sensibilidad
- Identidad
- Libertad
- Responsabilidad
- Voluntad

#### Temas transversales que aborda

- Convivencia, paz y ciudadanía
- Valores o formación ética

#### Áreas curriculares relacionadas y competencias que desarrolla

- Relación consigo mismo
  - Construcción de la identidad personal y autonomía
- Comunicación
  - Comprensión de imágenes y símbolos
- Relación con el medio natural y social
  - Cuerpo humano y conservación de la salud
  - Números y relaciones

### Sinopsis

Quando Conejo está enfadado experimenta terribles sensaciones en su cuerpo: siente un intenso calor en su estómago, semejante a un volcán en erupción; le dan ganas de gritar y dar patadas, de saltar tan fuerte que el mundo tiemble, de correr y correr y nunca detenerse.

Las cosas que le disgustan a Conejo son, por ejemplo, que se rían de él, que lo acusen de alguna falta que no cometió, o que destruyan su castillo de arena.

Quando Conejo se da cuenta de que está molesto, procura hacer cosas que le hagan sentir bien, como respirar hondo, irse solo a su lugar favorito o intentar hablar con alguien que lo quiere sobre por qué está enfadado.

Es normal enfadarse, pero lo que no está bien es que el enfado dañe a los demás. Quando el enfado pasa, hasta olvidamos por qué estuvimos molestos.

### Los temas

- **El enfado** puede ser tan fuerte que hace estragos en nuestro propio cuerpo.
- **La comunicación** con las personas que nos quieren sobre por qué nos disgustamos nos ayuda a sentirnos mejor.
- **Las cosas positivas**, los pensamientos y las acciones como respirar, estar un momento a solas y conversar con alguien querido, son estrategias que dan buenos resultados contra el enfado.

### Aportes a la formación

*Cuando estoy enfadado* es una narración muy personal sobre la furia. Es fundamental que los niños reconozcan que el estar enfadado es un estado pasajero nada productivo en sí mismo. No solo lo sufre todo nuestro cuerpo, sino que también lo perciben las personas que nos rodean, porque todo se pone mal, se ve mal, se siente mal.

Es importante saber qué nos pone enfadados, qué siente nuestro cuerpo, cómo son nuestros pensamientos, cómo nos relacionamos con los demás cuando estamos enfadados. Así, cada vez que sintamos que viene la furia podremos cambiar ese estado usando estrategias como la respiración y el pensamiento positivo.

El estar enfadados es natural, pero hay que cuidar de no hacer daño a los demás ni a nosotros mismos con nuestra actitud.

## Sugerencias de trabajo

### Para comprender

- Preguntar: ¿qué pone enfadado a Conejo? ¿Qué siente su cuerpo cuando está enfadado? ¿Qué cosas le provoca hacer cuando está enfadado?
- Profundizar: ¿qué estrategias usa Conejo para mejorar su estado de ánimo? ¿Son cosas simples o complicadas? Pedir que expliquen sus respuestas.
- Observar la página que dice: “No es malo estar enfadado” y explicar la escena: ¿qué es lo peor que puede pasar cuando alguien está enfadado? Compartir opiniones.

### Para crear

- Elaborar una lista de cosas que, con tan solo recordarlas, les despiertan enfado.
- Hacer una lista de personas con quienes conversar sobre los motivos de su enfado.
- Pedir que piensen actividades creativas que podrían hacer para calmar el enfado.
- Preguntar: ¿qué cosas cambian en tu vida cuando te sientes enfadado?

### Para reflexionar

- Preguntar: ¿por qué crees que estar enfadado es un estado peligroso para uno mismo?
- Explicar: ¿tener pensamientos negativos hace que estemos molestos? ¿Por qué?
- Explicar las ventajas de utilizar estrategias para cambiar de ánimo cuando nos sentimos enfadados.
- Pedir opiniones: ¿qué te pareció la forma en que Conejo resuelve su enfado? ¿Qué estrategias usas tú?

### Para ir más allá

- Proponerse el reto de pasar un día, intentando que nada los enfade, cambiando sus pensamientos negativos en positivos.
- Realizar una dramatización sobre cómo nos vemos cuando estamos enfadados. Luego, preguntarse: ¿se nos ve bien?, ¿es agradable?, etc.
- Preguntar: ¿has experimentado escuchar la música que te agrada cuando estás enfadado? ¿Cómo te hizo sentir?

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

## Ficha de lectura



Título: \_\_\_\_\_

Autor: \_\_\_\_\_

Editorial: \_\_\_\_\_

Colección: \_\_\_\_\_

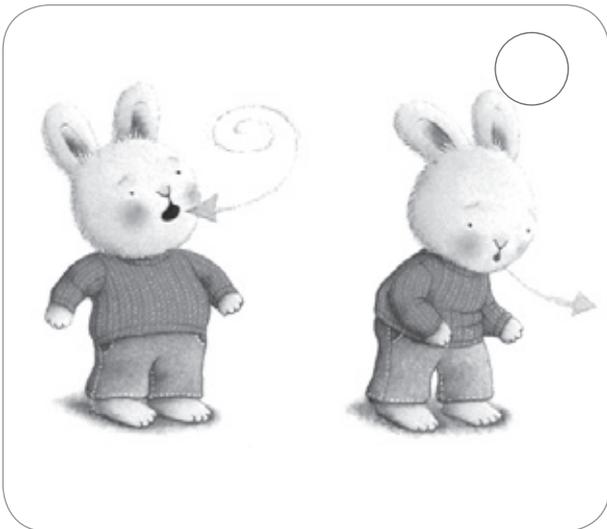
Ilustrador: \_\_\_\_\_

Lugar y año de edición: \_\_\_\_\_

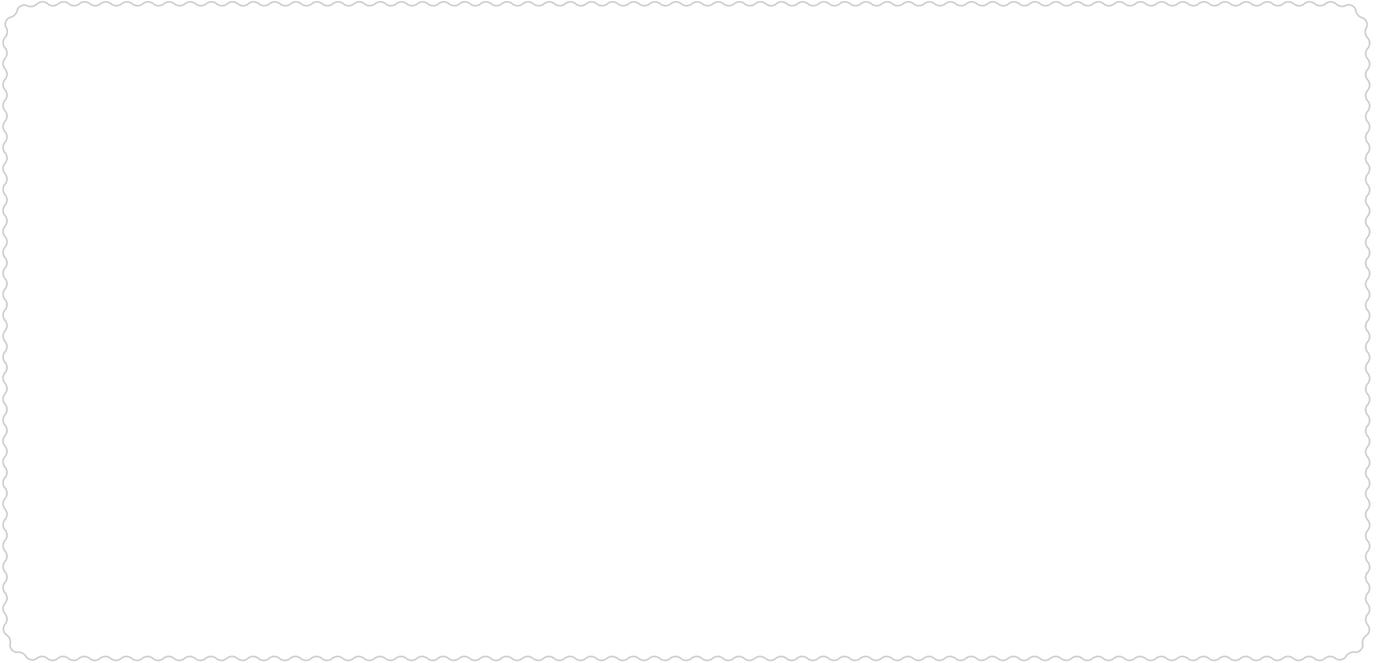
(Lénela con ayuda de tu profesor o profesora).



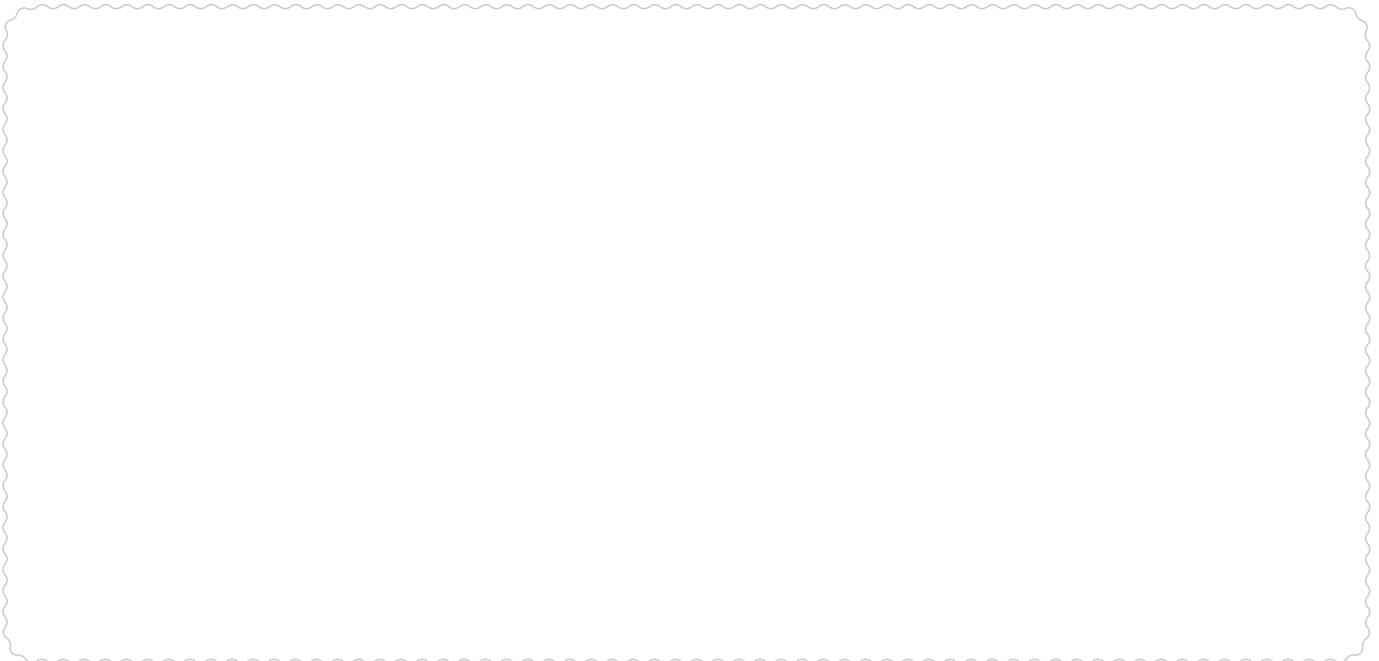
**Marca con un aspa (X) las estrategias que Conejo usa para que le pase el enfado.**



 **Dibújate** cuando estas enfadado.



 **Dibuja** una de las estrategias que pensaron en clase para dejar de estar enfadados.



 Algunas **palabras interesantes** de este libro.

→ **tripa**. Estómago.

→ **volcán**. Montaña con una abertura, por la que sale materia de las profundidades de la Tierra.

→ **erupción**. Salida violenta de materia de las profundidades de la Tierra.

→ **furioso**. Irritado, colérico.