# 7 consejos para manejar el enojo durante la cuarentena

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

2

Identifica las emociones (rostro sonrojado, palpitación acelerada, entre otras) que se manifiestan en tu cuerpo cuando te enfadas.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

3

Acuerda con tu pareja una frase o gesto que exprese que vas a retirarte a calmarte y que luego regresarás.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

4

Busca un lugar o actividad que te de tranquilidad y paz. Puede ser escuchar música o recluirte en un ambiente de tu casa a solas.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

5

No hables, respira profundamente y una vez alcanzada la calma piensa en cosas positivas, como el momento en el que conociste a tu pareja, el nacimiento de tu hija o hijo, o cuando él o ella te dijeron por primera vez mamá o papá.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

6

Reflexiona sobre tus ideas e identifica que sientes en ese momento, por ejemplo: temor, miedo, impotencia, vergüenza, etc.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO

7

Retoma la conversación con tu pareja con tranquilidad. Escuchándose y sin interrumpir busquen una solución y no impongan decisiones.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

CHUCUITO - JULI
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL

EL PERÚ PRIMERO