

# LA RABIACOCO

¡YO ME QUIERO IR DE CAMPAMENTO ESTE VERANO! ¡YA ESTOY HARTA DE ESE COCO SUPER CÉROE! ¡TODO ESTÁ CANCELADO POR CULPA SUYA!



Madre mía, tanta rabia ...

Desde que llegaron Coco y sus muchachos más malvados,

¡YA TE DIJE QUE NO PODIAMOS IR A LA BIBLIOTECA!



Nos sobran las razones para traer más rabia que nunca.

La rabia es una emoción tal como:

La alegría



El miedo

La tristeza



Es totalmente normal que sintamos esas emociones.

Al principio, tanto enojo claro que no nos hace bien, es muy desagradable ...



Pero también nos puede traer cosas positivas a veces.

En realidad, depende de lo que tú decides hacer con toda esa rabia: si de pronto explota, eso no le traerá nada bueno a la gente a tu alrededor.



Y después por culpa de tus actos, los demás se pondrán enojados también.

Si guardas toda esa rabia dentro de ti, tomas el riesgo que explota aún más fuerte, más tarde.



Tampoco está mejor hacerlo así ...

Pero al contrario, si tú conviertes toda esa rabia en una ocasión para poder expresar todo lo que sientes ...



Eso ayudará a los demás a entenderte y conocerte un poco mejor y así podrán buscar soluciones adecuadas para resolver tus problemas.



Así que no te avergüences por estar enojado de vez en cuando, es totalmente normal. ¡Pero si aceptas compartir tus dudas y problemas con los demás, te sentirás mejor!

Y bueno si gritar te hace bien:



¿Por qué no te atreverías a gritar durante un minuto cada día dentro de tu capullo?