**BOTE DE LOS GRITOS**

**Objetivo:** liberar la rabia o ansiedad durante un enfado o conflicto. Disminuir el número de enfados.

**Actividad :** abrir el bote y gritar dentro tan fuerte como pueda ( sólo un grito por enfado ). Escribir en un papel el motivo del enfado y guardarlo dentro. Cuando se tranquilice destapar el bote y reflexionar sobre ello.

