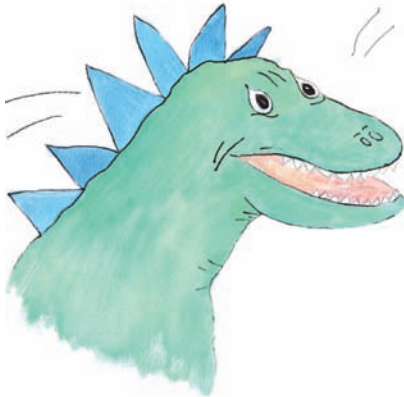




## El increíble Hulk

### Controla tus emociones

Muy probablemente conozcas la historia del increíble Hulk, ese hombre que se ponía verde ¿Recuerdas que cuando se enfadaba mucho, no podía controlarlo y acababa transformándose en casi una bestia que rompía todo?



A veces al enfadarnos nos ponemos un poco Hulk porque, aunque no nos pongamos verdes, sí que nos ponemos brutos.

Lo que ocurre es que nos dejamos llevar por los nervios o el mal humor y no sabemos explicarnos, respondemos o actuamos mal.

Nadie quiere ser desagradable y tampoco nadie quiere ser tratado de forma grosera, así que tenemos que aprender a controlar nuestros enfados y saber explicar lo que nos ocurre.

Si cuando nos enfadamos somos capaces de explicar el por qué, sin ofender, la otra persona puede entendernos. Así nadie se asustará y huirá como ocurre con Hulk que todo el mundo salía corriendo.

El pobre Hulk por no controlarse no podía conservar a sus amigos, ni tener novia, vivía mudándose.

**Piénsalo, aprender a controlar nuestros enfados nos ayuda a ser mejores personas, tener amigos y ser felices que es lo que todos queremos ser.**