



Me siento calmado.
Yo estoy en control.



Me siento enojado.
Mi enojo quiere salir.



¡Me siento muy enojado.
Mi enojo me esta controlando.

Guarda este termómetro del
enojo para que recuerdes que
tu puedes controlar tu enojo.

Utiliza este termómetro del enojo
para medir cómo te sientes
después de intentar cada estrategia
para domar al enojo.

