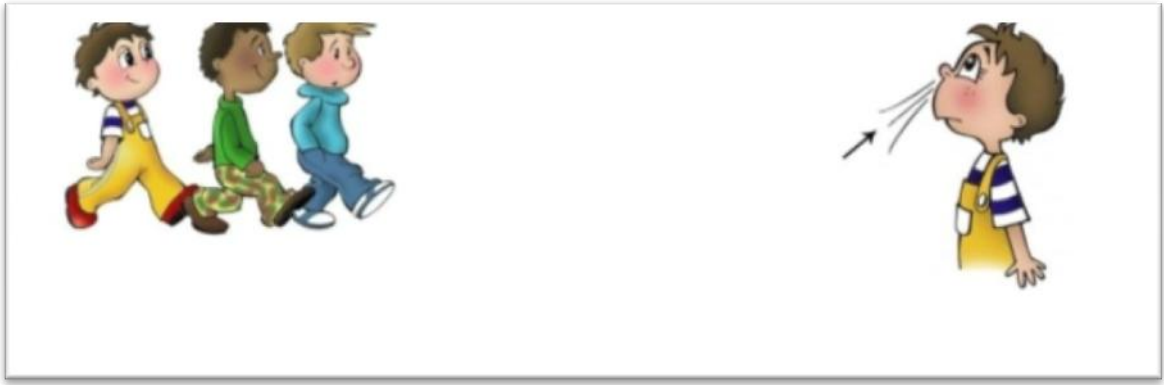




LA PACIENCIA

Y LA

IMPACIENCIA



Algunas veces quiero que algo suceda

AHORA y YA.

Es decir, quiero que suceda inmediatamente.



Eso se llama

IMPACIENCIA.

A veces no sé esperar y comienzo a quejarme,
a gritar y hasta a llorar.



Estamos enfadados, gritones, mandones, y no
escuchamos a las otras personas.



Eso se llama
IMPACIENCIA.

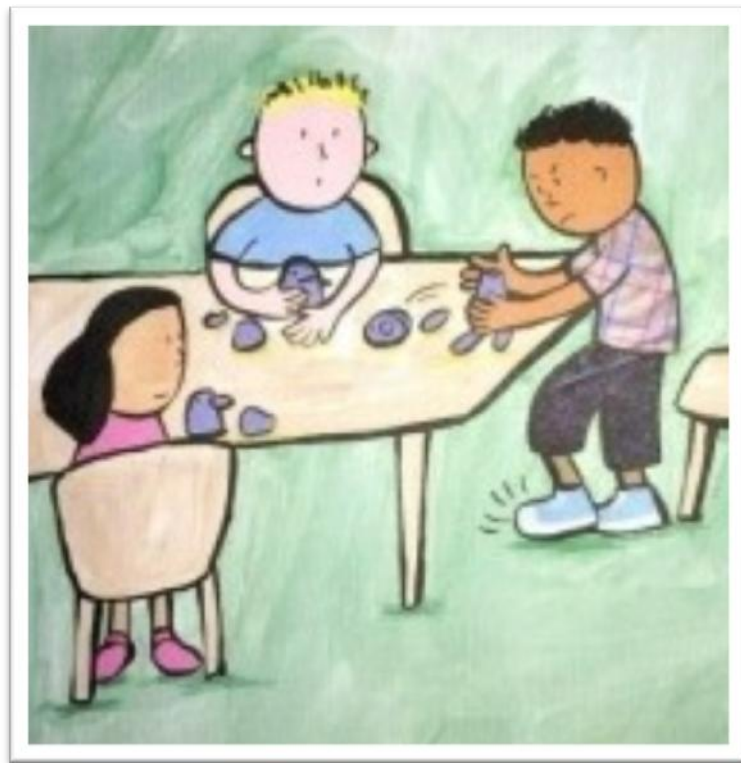
Cuando aparece la impaciencia, a veces no puedo esperar mi turno para jugar con un juguete, y tengo ganas de cogerlo a la fuerza.



Eso no es buena idea, tengo que aprender a controlarme.

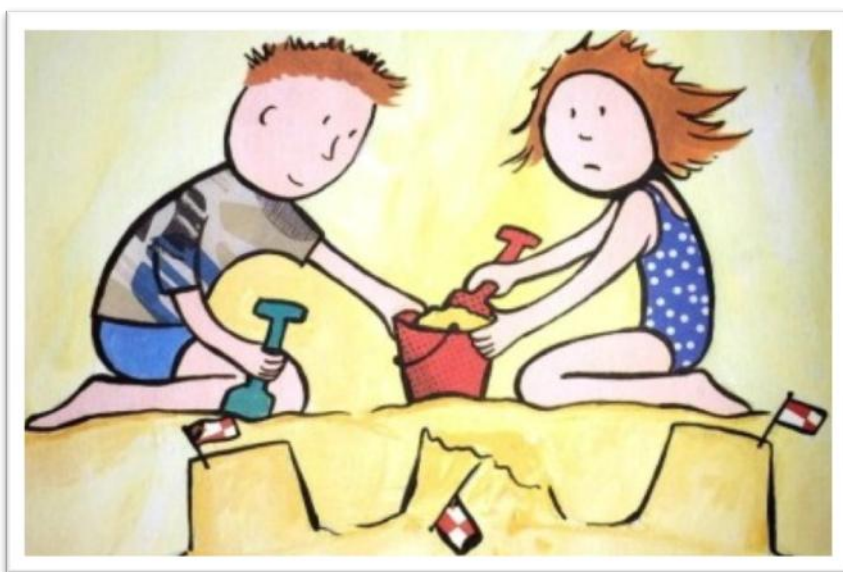
Tengo que aprender a tener
PACIENCIA.

En ocasiones algo me resulta difícil de hacer,
de aprender o de terminar y me pongo a
gritar, a llorar, y deshago todo lo que he hecho
en ese momento.



Aparece la
IMPACIENCIA.

Todos y todas nos sentimos en algunas ocasiones impacientes. A veces queremos terminar algo rápido. A veces cuando viajamos queremos llegar rápido a donde vamos.



Es NORMAL.

La impaciencia hace sentir mal a nuestro
cuerpo.



La impaciencia hace sentir mal a los que me
rodean.



La impaciencia es un sentimiento que tengo
que aprender

A DOMINAR.

Lo más importante es lo que hago cuando
estoy impaciente.

Debo intentar no decirle ni hacerle nada
desagradable a nadie.



Si estoy impaciente puedo contar hasta diez
antes de hacer o decir nada. Esto me puede
ayudar a tranquilizarme.



Si puedes, dile a alguien cómo te sientes.
También puedes hacer cosas que te gusten
mientras esperas y que te ayuden a no
sentirte impaciente.

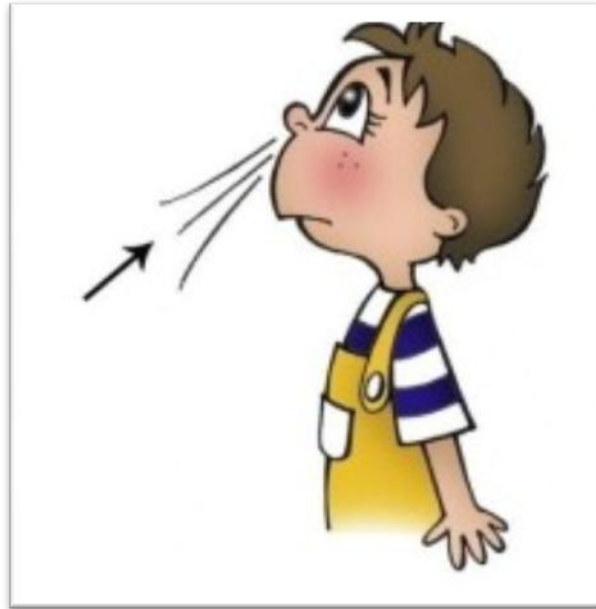


Ana hace collares mientras espera la hora de
celebrar su cumpleaños.

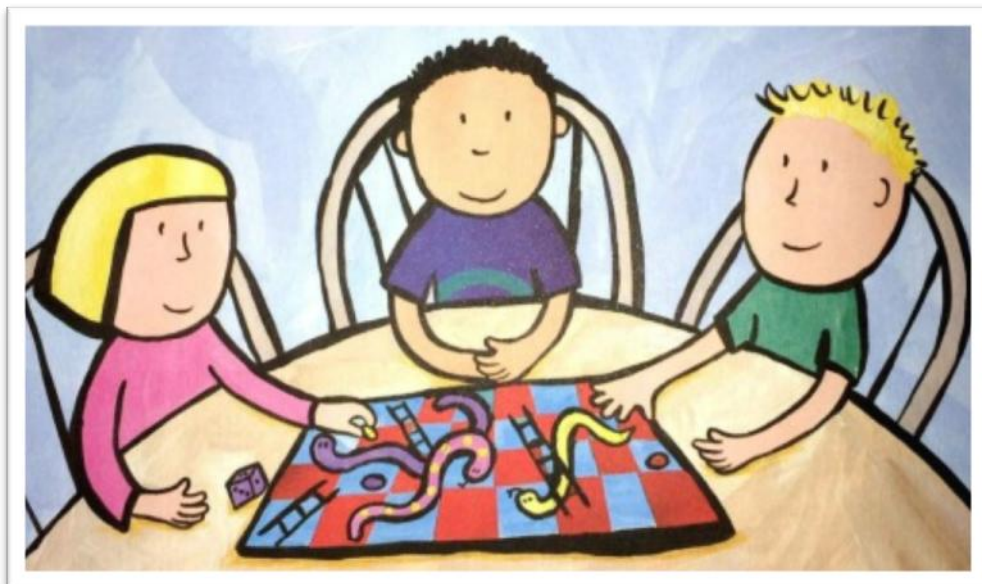


Estas personas charlan de cosas entretenidas
mientras esperan su turno.

Tengo que intentar respirar profundo,
mantener la calma.



Así mi cuerpo volverá a sentirse bien. Y las
personas que están conmigo volverán a
sentirse bien.



Los sentimientos cambian todo el tiempo.
La impaciencia no dura mucho si aprendes
a controlarla.

Ten PACIENCIA, muchas
cosas no son inmediatas.

