

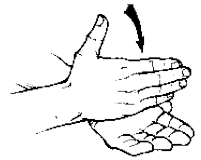
# La QUINTA B (The Fifth B) **BREAK (ATRAVESAR)**

**CONTROLAR SU ENOJO**  
**(Controlling Your Anger or Anxiety)**

## **ATRAVESAR POR SU ENOJO O ANSIEDAD** **POR**

**GRITANDO PÁRATE** a ti mismo en la mente (Yelling Stop Inside your Head)

*El Primer Lenguaje de Signos para PARAR*, que consiste de extender la mano izquierda, la palma arriba y pon la mano derecho abajo a un ángulo derecho (Esta es la definición de un diccionario de signos). No pongo énfasis en cuál mano se usa. (especialmente porque yo soy zurda y uso las manos opuestas por todos los signos) Uso las palabras “el lado de un mano golpea la palma de la otra mano con una moción staccato. Los niños con quienes yo trabajo han aprendido sobre la calidad de staccato en la clase de Música. Ellos lo llaman Stanley Staccato entonces yo refiero a eso. La acción staccato va con gritar PÁRATE en la cabeza.



## **TOMA UN DESCANSO DE LO QUE TE MOLESTA POR HACERTE**

**CAMBIAR LA MENTE** a algo **AGRADABLE** o **TRANQUILO**

- *La segunda acción usa el gesto de mano por meditación.* Extender los dedos en cada mano y luego unir el pulgar y el dedo índice para formar un círculo. Cuando forman este círculo los otros dedos curvan un poco. Si los niños estén sentados se necesitan tener las manos en las rodillas, palmas arribas, como hace uno en meditación. Si estén de pie solo las guarden cerca. Esta acción significa que estén pensando sobre algo tranquilo o deleitable. Frecuentemente pregunto a los niños cuando están de buen humor de pensar de algunas cosas que podrían pensar cuando hagan la quinta B.



Mi experiencia todavía es que algunas personas harán todos los cinco B y algunos harán solo el quinto B para ser una técnica de un paso para ponerse y quedarse tranquilos. Por supuesto es mejor practicar sobre cosas pequeñas que te molestan antes de intentar usarlo en algo más serio.