

## CONTROLAR MIS SENTIMIENTOS O IMPULSOS



Hoy voy a aprender a controlar las ganas de besar, abrazar, coger o tocar a la

gente que conozco poco. Eso está bien



Controlar mis ganas de besar, abrazar, coger o tocar a las personas que conozco

poco y que no son mis amigas  es algo muy bueno para mí, y es algo muy

bueno para ellos. Eso está bien




Existen muchas razones por las que debo controlar las ganas de besar, abrazar, coger o tocar a la gente que conozco poco. Poco a poco las iré conociendo todas. Eso

está bien





Una razón muy importante por la que debo aprender a controlar las ganas de besar, abrazar, etc. a la gente que conozco poco, es que mucha gente puede sentirse mal

y se puede molestar  si una persona con la que habitualmente no trata de repente


y sin avisar les besa o les abraza. Eso no está bien. No es bueno nadie .

Si lo pienso bien, es normal que una persona a la que casi no conozco se


sorprenda, se sienta incómoda y hasta se enfade conmigo  porque de repente y sin avisar me lance a darle un beso o un abrazo. A mí tampoco me gustaría si fuera por la calle y de repente una persona desconocida se lanzara a darme besos y abrazos; me

asustaría y hasta me enfadaría con esa persona. Eso no está bien. .

Desde hoy mismo, cuando esté en presencia de una persona casi desconocida y

quiera tocarla, abrazarla o besarla, lo primero que voy a hacer es acordarme  de que algunas personas se pueden sentir mal si de repente y sin avisar les abrazo o les

beso. Por eso, antes de acercarme a esa persona para darle un beso o un abrazo voy a

pedirle permiso. Eso está bien .


Puedo decirle :”**¿Te importaría que te diera un abrazo o un beso?”** o puedo preguntarle “**¿Te parece bien si te doy un abrazo o un beso?”** o bien puedo decir “**Si no te incomoda, ¿podría darte un abrazo o un beso?”**”

Existen muchas frases adecuadas y con las que puedo pedir permiso a alguien para darle un beso o un abrazo. Poco a poco las iré aprendiendo todas e incluso las iré adaptando e inventando yo mismo según las necesidades que tenga. Eso está bien



Si la persona a la que he pedido permiso, me lo da, le daré solamente un pequeño abrazo o un beso rápido en la mejilla. Con una vez que le dé un pequeño abrazo o un beso en la mejilla, es suficiente. De esta manera no voy a agobiarla y todos

vamos a sentirnos contentos  . Eso está bien .

Si la persona a la que he pedido permiso, no me lo da, **¡no pasa nada!**  ,  
**no tengo porqué enfadarme**, lo que voy a hacer es respetar sus deseos para que no se

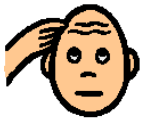
sienta mal y no le voy a dar ni un beso ni un abrazo. Eso está bien  .

Otra razón muy importante por la que debo aprender a controlar las ganas de besar, abrazar, coger o tocar a la gente que conozco poco, es que estas acciones son una muestra de amistad y de cariño muy personal que la gente suele reservar para sus seres más queridos. Los besos y abrazos suelen darse a las personas que queremos y nos

quieren  como nuestros padres, nuestros familiares más cercanos o nuestros

amigos más apreciados. Eso está bien  .

Desde hoy mismo, cuando esté con una persona casi desconocida, antes de

lanzarme a darles un beso o un abrazo, voy a pensar  que estas acciones suelen reservarse para los seres más queridos y que esta persona puede sorprenderse o

asustarse si me acerco de repente y sin avisar a darle un abrazo. Por eso, antes de acercarme a esa persona, voy a pedirle permiso para darle un beso o un abrazo.


Puedo decirle :”**Ya sé que no nos conocemos mucho, pero ¿Te importaría que te diera un abrazo o un beso?**” o puedo preguntarle “**¿Te enfadarías si te diera un beso o un abrazo?**”


Existen muchas frases adecuadas con las que puedo pedir permiso a alguien para darle un beso o un abrazo. Poco a poco las iré aprendiendo todas e incluso las iré adaptando e inventando yo mismo según las necesidades que tenga. Eso está bien



Si la persona a la que he pedido permiso, me lo da, le daré solamente un pequeño abrazo o un beso rápido en la mejilla. Con una vez que le dé un pequeño abrazo o un beso en la mejilla, es suficiente. De esta manera no voy a agobiarla y todos

vamos a sentirnos contentos  . Eso está bien  .

Si la persona a la que he pedido permiso, no me lo da, **¡no pasa nada!**  , **no tengo por qué enfadarme**, lo que voy a hacer es respetar sus deseos para que no se

sienta mal y no le voy a dar ni un beso ni un abrazo. Eso está bien  .

Hoy he aprendido a controlar las ganas de besar, abrazar, coger o tocar a la gente



que conozco poco. Eso está bien .

Para recordar bien porqué debo hacerlo puedo leerme de vez en cuando la siguiente lista y repetirme las siguientes palabras: “Tengo aprender a controlar las ganas de besar, abrazar, coger o tocar a la gente que conozco poco porque ....

- ✓ la gente se puede asustar, sentir mal o incluso enfadarse.
- ✓ los besos y abrazos solemos reservarlos para nuestros seres más queridos.
- ✓ si lo hago sin pedir permiso pueden rechazarme y enfadarse conmigo.