

🎵 😊 Unos Recursos en Español 🎵 😊 (Some Resources in Spanish)

① 🎵 Si Estás Enojado y lo Sabes 🎵

LOS NIÑOS PUEDEN INVENTAR SUS PROPIOS VERSOS EN LA PÁGINAS DADAS.

*For the English version -- 🎵 If You're Angry and You Know It 🎵 --
the recording is available at this link -- [If You're Angry & You Know It](#) (2:14) and formats for
students to illustrate and create their own verses are available here: [Bonus Resources](#)*

*Please note: On the following pages you will find the lyrics in both Spanish and English,
and a format in Spanish allowing students to make up --- and illustrate--- their own verses,
choosing their favorite strategies to deal with anger.*

*IF YOU ARE INTERESTED IN MORE RESOURCES IN SPANISH WHEN AVAILABLE,
PLEASE E-MAIL ME: Linda.BetterWorld@gmail.com*

② An Open-Ended Song to promote Dealing with Feelings

🎵 Si Estás _____ y lo Sabes 🎵
(If You're _____ & You Know It)

*Students can also be invited to explore other emotions as well, using the last 2 pages of
this document which give a "blank" for the emotion--- and then choose their favorite
strategies to deal with that emotion (e.g., frustrated, sad, scared, irritated, etc.)*

③ 🎵 ¡Usa tus palabras! 🎵

*Another open-ended song frame to use to name and deal with feelings,
especially helpful for use with younger children:*

Si estás _____ y lo sabes, ¡Usa tus palabras! "¡Estoy _____!"
Si estás _____ y lo sabes, ¡Usa tus palabras! "¡Estoy _____!"
Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás _____ y lo sabes, ¡Usa tus palabras! "¡Estoy _____!"

Link to 51 Song Recordings in the CARING AND CAPABLE KIDS ALBUMS,
Lyrics, Think and Share Invitations, and Bonus Resources -- Zoom-Friendly
<https://lkwbetterworld.files.wordpress.com/2020/12/4-albums-song-lists-tsis-all-links-incl-sample-songs-12-4-20.pdf>
For more information: [Linda K. Williams](mailto:Linda.K.Williams) Linda.BetterWorld@gmail.com

❶ ♪ SI ESTAS ENOJADO Y LO SABES ♪

(1)

Si estás enojado y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy enojado/a!"
Si estás enojado y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy enojado/a!"
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás enojado y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy enojado/a!"

(2)

Si estás enojado y lo sabes, cuenta hasta 10-- "1, 2, 3..."
Si estás enojado y lo sabes, cuenta hasta 10-- "...4, 5, 6..."
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás enojado y lo sabes, cuenta hasta 10-- "¡...7, 8, 9, 10!"

(3)

Si estás enojado y lo sabes, párate y piensa... "¡Mm-m-m!"
Si estás enojado y lo sabes, párate y piensa... "¡Mm-m-m!"
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás enojado y lo sabes, párate y piensa... "¡Mm-m-m!"

(4)

Si estás enojado y lo sabes, camina y camina--- "¡Camina, camina!"
Si estás enojado y lo sabes, camina y camina --- "¡Camina, camina!"
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar,
Si estás enojado y lo sabes, camina y camina --- "¡Camina, camina!"

(5)

Si estás enojado y lo sabes, relájate--- "¡Aa-aa-aa!"
Si estás enojado y lo sabes, relájate--- "¡Aa-aa-aa!"
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás enojado y lo sabes, relájate--- "¡Aa-aa-aa!"

(6)

Si estás enojado y lo sabes, _____ " _____ "
Si estás enojado y lo sabes, _____ " _____ "
Si estás enojado y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
Si estás enojado y lo sabes, _____ " _____ "

Tune is traditional: If You're Happy and You Know It Lyrics for verses 1-5 copyright 1989 by Linda K. Williams
Traducido con la ayuda de Anita Herrera-- ¡Gracias!

Link to 51 Song Recordings in the **CARING AND CAPABLE KIDS ALBUMS**,
Lyrics, **Think and Share Invitations**, and Bonus Resources -- Zoom-Friendly
<https://lkwbetterworld.files.wordpress.com/2020/12/4-albums-song-lists-tsis-all-links-incl-sample-songs-12-4-20.pdf>
For more information: **Linda K. Williams** Linda.BetterWorld@gmail.com

Si estás enojado y lo sabes,

Si estás enojado y lo sabes,

**Si estás enojado y lo sabes,
está bien-- ¡te puedes controlar!**

Si estás enojado y lo sabes,

Traducido con la ayuda de Anita Herrera-- ¡Gracias!

**Link to 51 Song Recordings in the CARING AND CAPABLE KIDS ALBUMS,
Lyrics, Think and Share Invitations, and Bonus Resources -- Zoom-Friendly**
<https://lkwbetterworld.files.wordpress.com/2020/12/4-albums-song-lists-tsis-all-links-incl.-sample-songs-12-4-20.pdf>
For more information: **Linda K. Williams** Linda.BetterWorld@gmail.com

① *♫ IF YOU'RE ANGRY AND YOU KNOW IT ♫*

1

If you're angry and you know it, talk it over, (I'm angry!)
If you're angry and you know it, talk it over, (I'm angry!)
If you're angry and you know it, that's okay, you can control it!
If you're angry and you know it, talk it over! (I'm angry!)

2

If you're angry and you know it, count to ten, (1, 2, 3...)
If you're angry and you know it, count to ten, (...4, 5, 6...)
If you're angry and you know it, that's okay, you can control it!
If you're angry and you know it, count to ten! (7, 8, 9, 10!)

3

If you're angry and you know it, stop and think, (Hm-m!)
If you're angry and you know it, stop and think, (Hm-m!)
If you're angry and you know it, that's okay, you can control it!
If you're angry and you know it, stop and think! (Hm-m!)

4

If you're angry and you know it, take a walk, (Walk, walk!)
If you're angry and you know it, take a walk, (Walk, walk!)
If you're angry and you know it, that's okay, you can control it!
If you're angry and you know it, take a walk! (Walk, walk!)

5

If you're angry and you know it, just relax, (Ah-h-h!)
If you're angry and you know it, just relax, (Ah-h-h!)
If you're angry and you know it, that's okay, you can control it!
If you're angry and you know it, just relax! (Ah-h-h!)

Tune: children's folk song, "If You're Happy and You Know It, Clap Your Hands."

Lyrics are copyright 1982, 1985, and 1996 by Linda K. Williams

Link to 51 Song Recordings in the CARING AND CAPABLE KIDS ALBUMS,

Lyrics, Think and Share Invitations, and Bonus Resources -- Zoom-Friendly

<https://lkwbetterworld.files.wordpress.com/2020/12/4-albums-song-lists-tsis-all-links-incl.-sample-songs-12-4-20.pdf>

For more information: Linda K. Williams Linda.BetterWorld@gmail.com

🎵 **SI ESTAS _____ Y LO SABES** 🎵

(1)

Si estás _____ y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy _____!"
 Si estás _____ y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy _____!"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, dile al otro--- "¡Estoy _____!"

(2)

Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"

(3)

Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"

(4)

Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"

(5)

Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"

(6)

Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"
 Si estás _____ y lo sabes, está bien, te puedes controlar.
 Si estás _____ y lo sabes, _____ " _____"

Tune is traditional: If You're Happy and You Know It Lyrics for verses 1-5 copyright 1989 by Linda K. Williams

Traducido con la ayuda de Anita Herrera-- ¡Gracias!

Link to 51 Song Recordings in the CARING AND CAPABLE KIDS ALBUMS,

Lyrics, Think and Share Invitations, and Bonus Resources -- Zoom-Friendly

<https://lkwbetterworld.files.wordpress.com/2020/12/4-albums-song-lists-tsis-all-links-incl.-sample-songs-12-4-20.pdf>

For more information: **Linda K. Williams** Linda.BetterWorld@gmail.com

Si estás _____ y lo sabes,

Si estás _____ y lo sabes,

**Si estás _____ y lo sabes,
está bien-- ¡te puedes controlar!**

Si estás _____ y lo sabes,
