



Cuando te enojas

Todos nos enojamos de vez en cuando. Aún las personas más tranquilas se disgustan. Los niños tienen una gran capacidad de hacer que sus padres se enfaden. Muchos padres preferirían nunca enojarse con sus hijos. Las personas no podemos dejar de enojarnos, pero sí podemos aprender lo que debemos hacer cuando esto ocurre. Ya sea que estemos disgustados con nuestros hijos, o por alguna otra razón, nuestros hijos están observando la forma en que lidiamos con nuestra ira. Nosotros somos los modelos de conducta para nuestros hijos y debemos mostrarles cómo lidiar con la cólera en una manera positiva.

El primer paso que usted debe dar para mostrarle a sus hijos un buen manejo de la ira es nombrando el sentimiento que tiene en el momento en que esté ocurriendo. "Me estoy enojando muchísimo". Los niños captan muy rápidamente la cólera de los adultos, y es posible que ya estén enterados de que usted se está sintiendo de tal manera. Pero usted debe ponerlo en términos verbales. Esto no sólo les enseñará a los niños que está bien hablar de la cólera que sentimos, pero también le da a usted una oportunidad de expresar por qué usted está tan disgustada.

Dígale a los niños por qué está enojada. Los niños pequeños con frecuencia están un poco confusos acerca de la ira. Muchos niños asumen que ellos han hecho algo malo para hacer que sus padres se disgusten. Si usted les dice, "Estoy enojada porque la lavadora no quiere funcionar", los niños aprenderán que ellos no siempre tienen la culpa de su enojo.

Sea un buen modelo de conducta para sus hijos utilizando las siguientes destrezas para el manejo de la ira: Tome un "tiempo fuera" o descanso, llame a una amiga, busque el lado positivo de la situación, escuche música, salga a caminar, o haga cualquier cosa positiva que funcione bien para usted.

¿Perjudicará a los niños si los adultos pelean frente a ellos? Todas las familias tienen alguna pelea de vez en cuando. Ver a los padres discutir puede ser algo que asusta a los niños. Los niños no deben presenciar la violencia física, el daño a la propiedad, o el abuso verbal. Pero observar a los miembros de la familia llegar a un acuerdo satisfactorio le puede ayudar a los niños a aprender cómo discutir de tal forma que se apoyen los lazos positivos y el respeto familiar.

A veces la ira es destructiva o tan frecuente que interrumpe la vida normal de las personas. Cuando la ira es explosiva o ocurre con mucha frecuencia, podría ser el momento de pedir ayuda. Las situaciones estresantes tales como la pérdida de un empleo, un accidente, el divorcio, o la muerte de algún familiar pueden ser expresadas por medio de la ira. Un terapeuta le puede ayudar a un miembro de una familia, o a una familia entera a lidiar con un período estresante.





Cuando sus niños se enojan

La ira es como la gripe — se contagia con mucha facilidad. A veces los padres se enojan cuando sus hijos están disgustados. Es más fácil para nosotros manejar la ira de nuestros hijos si hemos acordado tener algunas reglas básica de antemano. Hágale saber a sus hijos lo que usted espera de ellos, y cuales serán las consecuencias de su mal comportamiento.

Esto no significa que usted deba tener un exceso de reglamentos en su hogar. Tener demasiadas reglas es muy confuso para los niños, pero un sistema de reglas bien implementadas puede ser de mucha ayuda. Es posible que usted espere que al ir de compras sus niños recuerden que deben caminar y no correr por las tiendas, quedarse donde usted les pueda observar, y mirar las cosas sin tocarlas. Hágales saber que ustedes están allí para comprar, y recuérdelos que sólo van a comprar las cosas necesarias que están en su lista Explíqueles a los niños estas cosas antes de entrar en una tienda y que usted desea que ellos se comporten de una manera correcta mientras están allí. Dígalos las consecuencias del mal comportamiento. Por ejemplo, si no se comportan bien en la tienda perderán el privilegio de ver algún programa de televisión.

Si cuando entran en la tienda su niño de cinco años sale corriendo y comienza a jugar al escondido, en lugar de enojarse usted ya

El sí y el no de la ira

CUANDO TIENES IRA NO PUEDES

- Golpear, morder, o lastimar a alguien
- Romper o destruir algo
- Lastimar a un animal
- Hacerle daño a tu cuerpo
- Usar palabras rudas o insultos

CUANDO TIENES IRA PUEDES

- Jugar con plasticina, arena, o agua
- Decirle a las personas involucradas lo que sientes
- Dibujar o pintar un cuadro, escribir un cuento
- Hablar las cosas y llegar a un acuerdo
- Pedir ayuda
- Ir a algún sitio para calmarte
- Escuchar música
- Rasgar papel

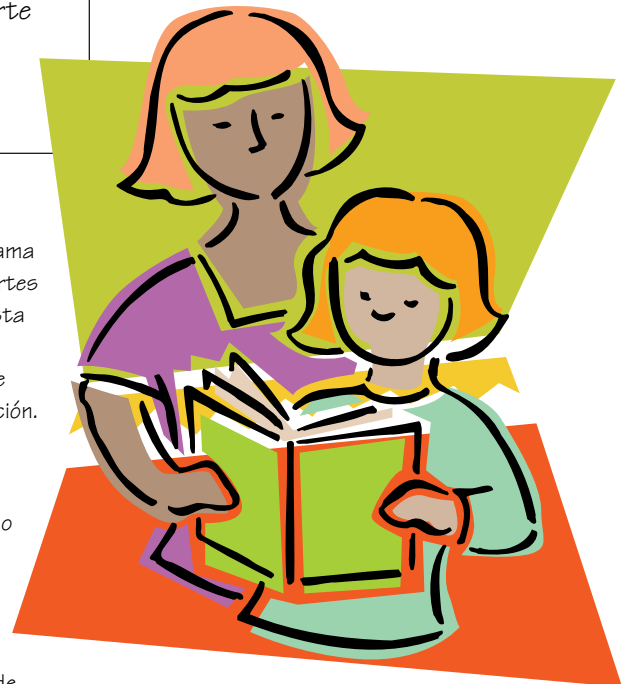
sabrás lo que debe hacer Dígale, “lo siento, pero ya haz perdido un programa de televisión. Necesito que te comportes bien para que no pierdas más”. De esta forma en lugar de sentirse enojada y fuera de control con su hijo, usted se sentirá que tiene control de la situación.

Cada vez que usted se enoje con sus hijos, use el momento como una oportunidad para pensar, “¿qué puedo hacer para prevenir que esto pase otra vez? Una madre descubrió que si llevaba una merienda nutritiva para que su hijo la comiera durante el viaje a casa al salir del programa de cuidado, el niño no estaba tan gruñón al final

del día. Es posible que usted descubra que necesita alguna regla nueva o alguna nueva manera de hacer las cosas para prevenir los disgustos. Tal vez podría instituir un descanso regular en el cual todos deberán ir a diferentes habitaciones para jugar o descansar por algún período de tiempo para así usted tener un rato libre del cuidado de los niños. Una familia fijó un descanso de quince minutos al día en el cual los niños descansan y los padres tienen tiempo para sí mismos.

Historias sobre los sentimientos

Saque las revistas viejas y pídale a los niños que recorten las fotos de personas que están mostrando diferentes sentimientos: ira, felicidad, miedo, y tristeza. Use las fotos para comenzar historias. Haga preguntas, “¿qué hicieron estas personas para sentirse de esta manera? ¿Qué te hace a tí sentir de esta manera? Esto le ayuda a los niños a comprender los sentimientos, y es algo divertido también



Pennsylvania Pathways

Professional Development
for Child Caregivers

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Pathways.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program
253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Program Associate

Developed by Sheila Milnes