



¡Estoy Tan Enojado!

(Ayudándole a los niños a lidiar con la ira)

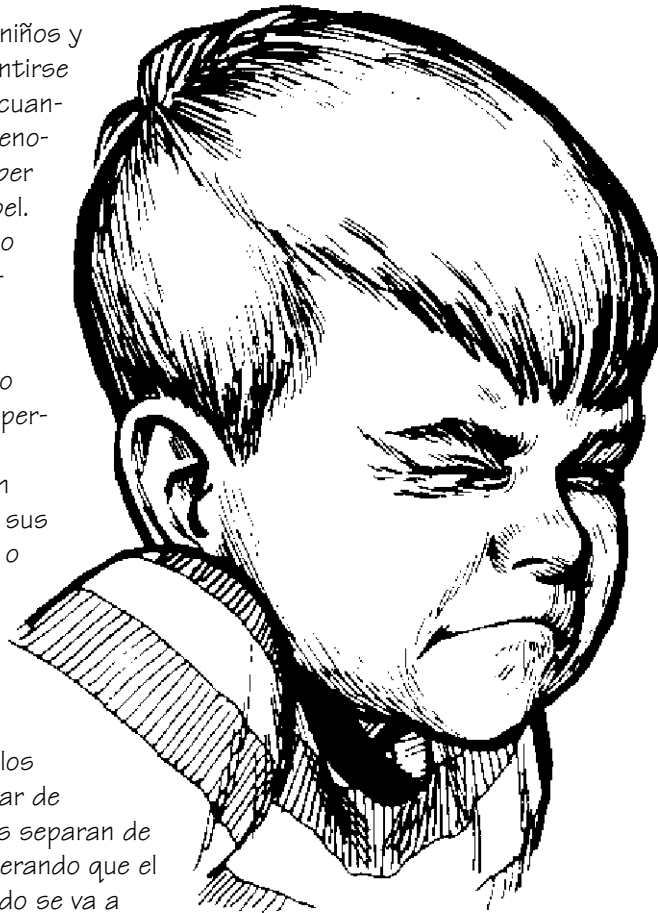
Es normal para los niños y para los adultos sentirse enojados de vez en cuando. Karen se puede enojar con Lidia por haber coloreado en su papel. Joel se enoja cuando Kyle le quita los bloques.

No es nada divertido estar cerca de una persona disgustada. Muchos adultos han aprendido a ignorar sus sentimientos de ira o los ventilan golpeando o gritándole a alguien.

Con frecuencia los adultos les dicen a los niños que deben dejar de estar enojados o los separan de los otros niños, esperando que el niño que está enojado se va a comportar mejor. Estas acciones no les ayudan a los niños a aprender cómo bregar con su ira. Los niños necesitan aprender que todos sentimos ira de vez en cuando, pero que no está bien golpear, patear, o gritarle a nadie cuando están enojados.

MANERAS DE AYUDARLE A LOS NIÑOS ENOJADOS

Hay un número de maneras de lidiar con la cólera. Déle a los niños



Todos nos enojamos a veces.

varias opciones para que ellos escojan las que funcionan mejor para ellos.

Hable con los niños sobre cómo se sienten.

PONGA EL BUEN EJEMPLO PARA LOS NIÑOS

Los niños se darán cuenta cuando usted está enojada. Use esta ocasión para hablarles de sus sentimientos. Explíqueles por qué usted está enojada. “No me gustan los golpes porque golpear a alguien duele”. Asegúrese de que los niños comprenden que usted está enojada con lo que pasó o con su mal comportamiento y no con ellos. Evite decirles cosas tales como, “No me caes bien porque tú le pegas a los niños” o “No me gustan los niños que golpean a los demás”.

Hágale saber a los niños que está bien estar enojado, pero que nunca está bien lastimar a los demás.

Dígale a un niño, “Sam, entiendo que estás enojado en este momento, pero no puedo permitir que te lastimes a tí mismo o que lastimes a los otros niños”.

AYUDELE A LOS NIÑOS A DECIR LO QUE ESTAN SINTIENDO

Con frecuencia los niños necesitan ayuda con las palabras que quieren decir. Usted les puede ayudar diciéndoles, “Jacob, díle a Angela que a tí no te gusta cuando ella coloreo sobre tu papel”. “Cameron, díle a Olivia que tú estás jugando con ese carro. Que ella no te lo puede quitar”.

TRATE ALGUNAS ACTIVIDADES CALMADAS

Las actividades físicas pueden ayudar a calmar los sentimientos de ira de un niño.

Trate estas:

- Bailar (un baile “enojado”)
- Hacer ejercicio
- Golpear el suelo con los pies
- Jugar con arcilla o play dough que se pueda aporrear, torcer y jalar
- Jugar con agua o arena
- Pintar usando los dedos
- Llevar a los niños afuera para caminar o correr
- Dejar que el niño haga rayonazos en un papel con toda su fuerza. Luego querrá tirar el papel a la basura, como si tirara su ira a la basura.

ECHALE UN VISTAZO AL ESPACIO DE SU PROGRAMA DE CUIDADO

¿Hay algunas áreas o espacios problemáticos que causan que los niños se enojen?

¿Tienen los niños suficiente espacio para jugar y no sentirse estrujados?

¿Hay suficientes juguetes o necesita conseguir más de los juguetes preferidos para que los niños no se peleen por ellos?

¿Salen los niños a jugar afuera todos los días, cuando el tiempo lo permite?

¿Espera usted que los niños se sienten tranquilos por largos períodos de tiempo?

Con su ayuda, los niños de su programa de cuidado pueden aprender que está bien tener sentimientos de ira, y aprenderán diferentes maneras de mostrar esos sentimientos sin lastimar a los demás.



Enséñele a los niños cómo lidiar con los sentimientos de ira sin lastimar a los demás.

Developed by Lyn Horning, Better Kid Care Program
Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director
Sources: Helping Young Children Cope with Anger, by Diana DelCampo and Ruth Herrera; Handling Aggression, by Charles Smith; I'm So Mad I Could Scream, by Sherry Jones

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone: 1-800-452-9108. Website: betterkidcare.psu.edu.

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.

PENNSYLVANIA
CHILD CARE/
EARLY CHILDHOOD
DEVELOPMENT
TRAINING SYSTEM

PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences