



COMO MANEJAR LA IRA

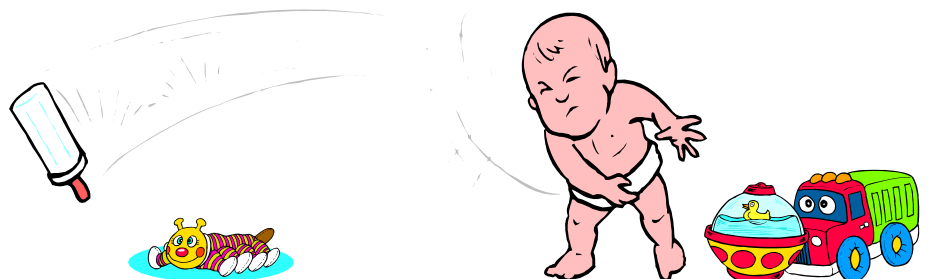
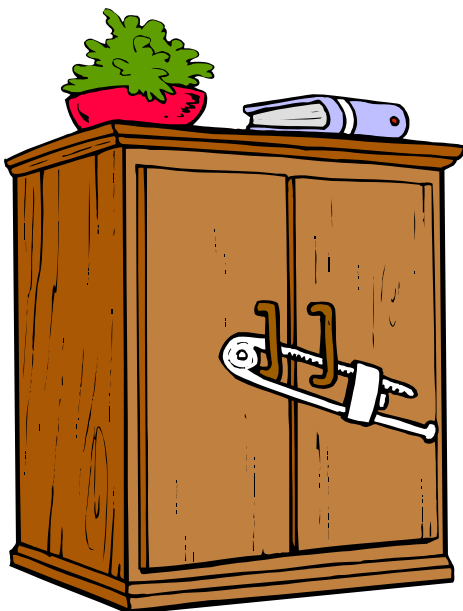
La ira es un comportamiento que todos los niños tienen en un momento u otro. Las siguientes son algunas sugerencias sobre como actuar con el niño enojado.

La gente se enoja cuando tienen miedo, culpa, celos, cansancio, pena o frustración. El enojo es una emoción natural, pero la manera como se demuestra puede ser la inaceptable o la inapropiada. Algunas veces se puede evitar si se cumple con las necesidades básicas del niño como el sueño, la comida, comodidad y seguridad.

Algunos niños se enojan a diario. El enojo puede ser positivo, como el enojo que hace que usted pelee por una causa o por una injusticia social. Un papel importante como padre o como proveedor es ayudar al niño a expresar su enojo de una manera positiva.

Usted le puede enseñar a manejar el enojo siendo un buen ejemplo. Trate el enojo del niño calmadamente. Cuénteles lo que usted hace cuando se enoja y cuales son las cosas que lo ponen de mal humor- algunas personas necesitan hablar sobre el problema, otras necesitan estar solas; algunas salen a caminar; algunas dibujan o escriben.

A los niños se les debe mostrar firmemente que se han pasado de la raya cuando su enojo hiere a otras personas o dañan cualquier cosa al rededor de ellos.



Sugerencias para tratar la ira del niño:

1. Haga diferentes actividades con el niño que lo distraigan como jugar con agua, arena o plastilina. Estas actividades lo calma y le permite ventilar su frustración de una manera positiva.
2. Trate de no perder el control. ¿Si no esta bien que los niños pierdan el control, por qué estaría bien que usted perdiera el suyo?
3. Si usted pierde el control, tome el tiempo para explicárselo al niño. Discúlpese y explíquele que los adultos se enojan y pierden el control también, y que usted va a tratar que no pase de nuevo. Clarifíquele que no es culpa de ellos de que usted hubiera perdido el control. Puede que las acciones del niño lo hayan hecho perder el control, pero eso no es excusa para responder inapropiadamente.
4. Recuérdele las reglas. Asegúrese que sepan que pueden mostrar su enojo hablando con usted pero no hiriéndose a si mismos o a otras personas o destruyendo cosas.
5. Trate de hacer que el niño le cuente sus sentimientos. Asegúrese de hacerles entender que usted respeta sus sentimientos y los quiere ayudar.
6. Cuando un niño muestra su enojo de una manera agresiva, como pegando o tirando los juguetes, calma y firmemente, explíqueles que han ido muy lejos. Sugíérales que tomen un descanso de la actividad en la que están y hagan otra cosa, vayan a otra habitación, vayan afuera o adentro. Ayude al niño a encontrar otra actividad o un cambio de ambiente favorable.
7. Cuénteles lo que usted hace cuando esta enojado. Esto le demuestra al niño que esta bien sentir enojo, pero no esta bien actuar de una manera ofensiva.