



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Manejo de la ira para los niños

por Summer Stanley

Todo el mundo, sin importar su edad, lucha con la ira de vez en cuando. No hay nada de malo en sentirnos enojados, siempre y cuando nuestra reacción a ella no conduzca a dañarnos a nosotros mismos o a los demás o dañar la propiedad.

Algunos niños pueden tener dificultades para entender esa distinción, por lo que depende de los adultos en sus vidas enseñarles maneras saludables de manejar su ira.

Los niños pueden tener problemas de ira si:

- Se enojan por cada cosita que les sale mal.
- No pueden detener los arrebatos de enojo ni recuperarse de ellos.
- Luchan por expresar sus sentimientos de una manera coherente.
- No les importa cómo su comportamiento afecta a los demás.
- Actúan imprudentemente cuando se enojan.
- Hacen amenazas o dibujan / escriben sobre la violencia.
- Culpan a los demás por su comportamiento.



A menudo, los niños "actúan" con ira cuando realmente están sintiendo otra emoción, como tristeza, ansiedad o vergüenza. Puede que aún no hayan desarrollado formas maduras de expresar estos sentimientos más complejos.

El blog de Consejeros Útiles ofrece una lista de posibles causas de la ira y sus emociones subyacentes (ver la lista completa en TheHelpfulCounselor.com):

Tristeza



- Mejor amigo en movimiento
- Divorcio de los padres
- Muerte en la familia

Frustración



- Bajo rendimiento académico
- Desarrollo físico/capacidad
- Deterioro del habla

Decepción



- No fue invitado a una fiesta
- No hizo el equipo
- Malas calificaciones

Vergüenza



- Físico/aspecto
- Sentirse "estúpido"
- Habilidades sociales bajas

Herido



- Abandono
- Ruptura de una amistad
- Rechazo



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

ChildMind.org proporciona varias maneras de ayudar a un niño enojado a calmarse y aprender a manejar mejor los estallidos en el futuro:



- Mantenga la calma.
- No se rinda.
- Elogiar el comportamiento apropiado.
- Ayudar a practicar habilidades para resolver problemas.
- Utilice tiempos de espera y sistemas de recompensa.
- Evite los disparadores.

Puede parecer más fácil decirlo que hacerlo, pero como muchas cosas en la vida, la práctica hace perfecto. La mayoría de los niños aprenderán habilidades saludables para controlar la ira con el tiempo y las llevarán a la edad adulta.



Recursos:

"Effective Anger Management Tips for Children," accessed Feb. 26, 2020, from https://www.momjunction.com/articles/ways-handle-anger-positively-kids_0022769/

"Ages & Stages: Understanding Children's Anger," accessed March 6, 2020, from <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-understanding-childrens-anger/>

"Angry Kids: Dealing With Explosive Behavior," accessed March 16, 2020, from <https://childmind.org/article/angry-kids-dealing-with-explosive-behavior/>

"An Age-by-Age Guide to Helping Kids Manage Emotions," accessed March 16, 2020, from <https://www.gottman.com/blog/age-age-guide-helping-kids-manage-emotions/>

"75 Reasons Behind Your Child's Anger," accessed March 16, 2020, from <https://www.thehelpfulcounselor.com/75-reasons-behind-your-childs-anger/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com