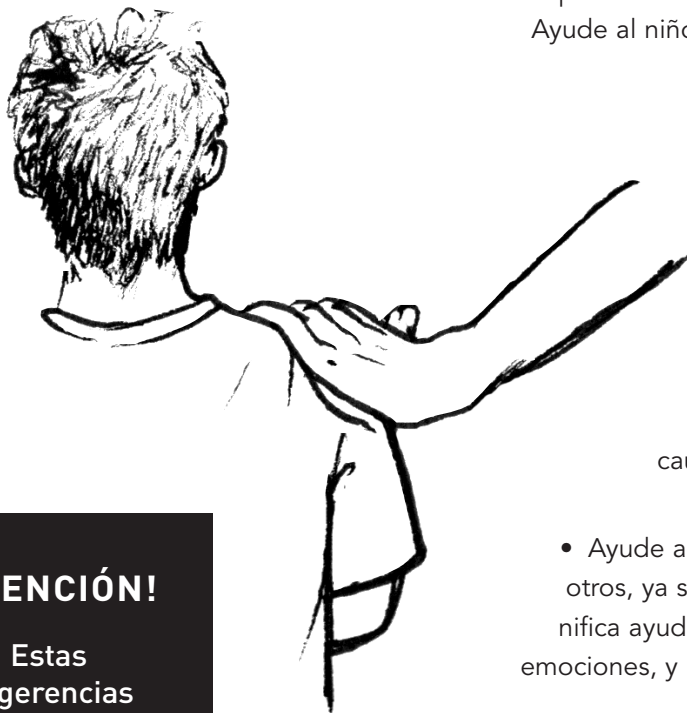


Cómo Ayudar a un Niño Enojado: Sugerencias para las Familias

ACT: EL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN CONTRA LA VIOLENCIA

<http://www.ActAgainstViolence.org>

EL CONTROL DEL ENOJO – HOJA DE INFORMACIÓN 3



¡ATENCIÓN!

Estas sugerencias serán más eficaces con los niños que tienen la capacidad verbal y el raciocinio para expresar sus emociones y entender los puntos de vista de los otros y las consecuencias de sus acciones. Los niños menores de 3 o 4 años aún no tienen esta capacidad.

- Ayude al niño a **calmarse**. Con voz firme y normal, dígame “BASTA o CÁLMATE.” Sugiera alguna manera de calmarse. (“Vete a la silla y siéntate.” “Respira cinco veces profundamente.” “Cuenta hasta 25 en voz baja.” “Repítame: estoy tranquilo.” “Vete a tu cuarto, y échate agua fría en la cara.” Ayude al niño a darse cuenta que ha logrado calmarse.
 - Cuando el niño se ha calmado, pídale que **piense** las razones de su enojo. Escuche con calma y respeto, sin interrumpirlo, para realmente **escuchar** lo que el niño está diciendo. Recuerde que la gente se enoja cuando piensa que está pasando algo que es injusto o incorrecto. Ayude al niño a describir lo que causó el enojo.
 - Ayude a su hijo a **empatizar** con los sentimientos de otros, ya sean los suyos o los de otra persona. Esto significa ayudar al niño a entender los puntos de vista, las emociones, y las acciones de otras personas.
 - Con calma y cariño, explíquelo al niño **sus sentimientos** con respecto a la situación (Por ejemplo, “Ana, ya sé por qué estás enojada. Me entristece que Marisol te enoja tanto. Hablemos de lo que tú puedes hacer para resolver esta situación.”)
- **Ayude al niño a escoger la mejor solución** para resolver el conflicto. Esto puede incluir cómo (1) pedir disculpas; (2) pedir ayuda a un adulto; (3) alejarse de la situación; (4) declarar firmemente la razón de su enojo y después alejarse de la situación; (5) llegar a un acuerdo con el otro niño sobre las reglas de juego o el uso de un juguete; (6) irse a un lugar especial para tranquilizarse; (7) hacer algo distinto que entretenga al niño.
- **Reestablezca su relación con el niño**. Dígame que todavía lo quiere y lo aprecia, pero que su mal comportamiento debe cambiar. Alábelo o recompénselo por sus esfuerzos o por cualquier cambio positivo cuando se enoja o cuando trata de calmarse y escoge mejores soluciones para resolver el conflicto.



Para más información sobre ACT, visite a www.ActAgainstViolence.org