

Como Ayudar a los Niños a Expresar su Enojo

ACT: EL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN
CONTRA LA VIOLENCIA

<http://www.ActAgainstViolence.org>

EL CONTROL DEL ENOJO – HOJA DE INFORMACIÓN 4

Existen muchas formas de enseñar a los niños a expresar sus sentimientos de enojo. Utilice las siguientes actividades con los niños pequeños cuando le sea posible, pero nunca en medio de un conflicto.

- Utilice el juego para desarrollar la comprensión de las distintas emociones tales como **el enojo, la ira, la felicidad, la tristeza, la frustración y la sorpresa**. Pida que le demuestren estas emociones con la cara y que le expliquen cuales situaciones les hacen sentir así.
- Ayude a su hijo a reconocer cómo reacciona su cuerpo al enojarse. Pregúntele: “**¿Hablas en voz alta o baja? ¿Te sientes agitado o calmado? ¿Se te ve la cara alegre o triste? ¿Te pones tieso como un palo o blando como un muñeco de trapo? ¿Respiras con mayor o menor rapidez? ¿Te da calor o frío? ¿Sientes las manos secas o sudorosas?**”

Dígale que estas reacciones son las mismas que usted siente cuando se enoja.

- Ayude a su hijo a reflexionar sobre las razones de su enojo. Háblele sobre las cosas que lo enojan a usted. Pregúntele al niño cuales cree que son las cosas que enojan a todos los niños.



- Ayude a su hijo a encontrar otras formas de expresar su enojo en lugar de la agresión.
- Dígale que use las palabras para expresar sus emociones, diciendo por ejemplo, “¡Estoy enojado contigo!”
- Pídale que dibuje sus emociones de enojo. Hable con el niño sobre eso.
- Cree una situación imaginaria utilizando un muñeco o un animal de peluche para que demuestre sus emociones. Háblele de la situación y ayúdele a encontrar una resolución positiva al conflicto.
- ¡Ayude a sus hijos para que comprendan que es normal enojarse, pero que nunca deben hacer daño a otros!

ACUERDESE DE RECONOCER Y ALABAR A SU HIJO CUANDO HACE PROGRESOS EN SU CAPACIDAD DE EXPRESAR SU ENOJO DE MANERA APROPIADA.

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