



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

CÓMO CONTROLAR LA IRA

LA DE SU HIJO Y LA SUYA PROPIA

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Todos sentimos ira en algún momento; es una emoción normal. Es posible que no pueda cambiar a la persona o la situación que le provoca ira, pero puede controlar la forma en que responde a la ira. El objetivo del control de la ira es controlar y expresar esa ira de una manera efectiva y positiva, que sea segura y adecuada.



Los adultos y los niños pueden tener muchas reacciones distintas ante un sentimiento de ira. Es importante saber cuándo siente ira, de dónde proviene esa ira y cómo controlarla. La ira puede expresarse de una manera saludable que sea socialmente aceptable o de una manera destructiva que puede herirle o herir a otra persona. Al practicar y desarrollar hábitos para controlar la ira de manera efectiva, los padres y los cuidadores pueden fomentar un entorno pacífico al mismo tiempo que ayudan a los niños a entender y manejar también su ira.

★ CÓMO RECONOCER LA IRA ★

Al prestar atención a su cuerpo y a los signos de una ira en aumento, puede calmarse o “enfriarse” y enfrentar la ira antes de perder el control. Algunos signos son:

- Aumento de la adrenalina
- Pulso acelerado
- Músculos tensos
- Palmas sudorosas
- Sensación de calor
- Sentirse atrapado
- Hablarle a los demás con brusquedad

Su hijo aprende por observándole. Sea una influencia positiva controlando su ira de manera adecuada.

Los niños necesitan a los adultos para que les ayuden a entender y reconocer sus propios sentimientos de ira. Algunos de los signos de que un niño está sintiendo ira o se siente frustrado son:

- Estirarse el cabello
- Puños apretados o músculos tensos
- Golpearse contra la pared
- Gritar o llorar
- Arrojar cosas

★ “FACTORES DESENCADENANTES” DE LA IRA ★

Las situaciones o las personas que le rodean pueden desencadenar sus sentimientos de ira. La identificación de sus “factores desencadenantes” y los de su hijo le permiten estar mejor preparado para responder de manera positiva. Usted y su hijo pueden usar las habilidades para el control de la ira si saben cuándo aplicarlas. Los factores desencadenantes son:

Para adultos:

- Las acciones de los niños (contestan o rompen cosas)
- Acontecimientos inesperados (su hijo está enfermo y usted llega tarde al trabajo)
- Embotellamientos
- Estrés producido por problemas en las relaciones
- Errores cometidos por ustedes o por los demás
- Estar demasiado cansado o hambriento
- Estrés en el trabajo

Para niños: (Dado que un niño es distinto, es importante aprender cuáles son las situaciones o las actividades que desencadenan la ira de su hijo.)

- Un conflicto con otro niño (el otro niño le saca su juguete)
- Rechazo de sus pares (los demás niños no le dejan jugar)
- Ataque físico de otro niño (otro niño le empuja o le golpea)
- No salirse con la suya
- Ser regañado o castigado
- Estar demasiado cansado o hambriento
- Enfermedad

La ira puede usarse de manera positiva. Si los niños sienten ira cuando un compañero de la escuela es intimidado, puede ayudarles a pensar en una acción positiva en respuesta a su ira, como por ejemplo, contarle a la maestra sobre la situación.



★ CÓMO CALMARSE O “ENFRIARSE” ★

Actividades distintas pueden ayudar a los adultos y a los niños a liberar la ira y “enfriarse” de manera saludable sin herir a nadie:

Adultos:

- Haciendo ejercicio
- Respirando profundo
- Usando tiempos de descanso (alejándose de la persona o del entorno que les provoca ira)
- Hablando con el cónyuge, con un miembro de la familia o con un amigo
- Escribiendo sobre sus sentimientos o pensamientos
- Saliendo a caminar
- Durmiendo / descansando

Niños:

- Hablando sobre sus sentimientos con un adulto o con otra persona que sea de su confianza
- Jugando al aire libre (corriendo, saltando, lanzando o pateando una pelota)
- Jugando solos (aun cuando haya otro niño presente)
- Usando tiempos de descanso
- Dibujando
- Llevando un diario o simplemente escribiendo sobre sus sentimientos
- Durmiendo / descansando
- Leyendo un libro o una revista
- Respirando profundo

★ CÓMO EXPRESAR LA IRA ★

La ira puede expresarse con palabras. El no transmitir la ira no necesariamente la hace desaparecer, se acumula y lleva a un arrebato posterior. En algunos casos, su ira puede desaparecer después de que se “enfrie,” en otros casos, es posible que deba transmitirla para encontrar una solución.

Adultos:

- Cuénteles a la persona que desencadenó su ira, incluso a su hijo si puede entenderle, sobre la acción que le hizo enojar, cómo se sintió y cuáles son sus necesidades. Antes de hacer esto es posible que deba “enfriarse.” Recuerde concentrarse en la acción que le hizo enojar, no en la persona. (Por ejemplo: “Siento ira cuando...” o “Cuando mami llega a casa del trabajo, quiere jugar contigo pero necesito que me des la oportunidad de guardar mis cosas y cambiarme de ropa.”)
- Escriba sobre la situación para aclarar sus pensamientos y para que le ayude a “enfriarse.” Si su ira involucra a otra persona, puede discutir lo que escribió o escribirle una carta a esa persona.

Niños:

- Los niños pueden golpear o hacer berrinches a causa de la ira. Enséñeles cómo hablar sobre su ira proporcionándoles palabras para que puedan expresarse de manera no agresiva.
- Si los niños utilizan un comportamiento iracundo y agresivo para lograr una meta, discuta otras opciones que podrían ayudarles a alcanzar la misma meta. Practique elegir otras opciones, haciendo de cuenta que está en la misma situación y preguntándoles cuál sería una acción responsable.
- Reafirme de manera positiva el comportamiento adecuado con elogios y reconocimiento.
- Utilice los medios de comunicación (programas de televisión, noticias, etc.) para discutir las reacciones adecuadas / inadecuadas, seguras / no seguras ante la ira (esto es mejor con los niños mayores, ya que algunas noticias tal vez no sean adecuadas para los niños pequeños).
- Presénteles a los niños circunstancias antes de que éstas sucedan para que puedan estar preparados para responder de manera positiva.
- Enséñeles a los niños sobre la ira cuando son pequeños y pueden entender. Enseñando hábitos positivos puede evitar tener que romper hábitos negativos.

★ EFECTOS A LARGO PLAZO

A medida que alientan a sus hijos a tomar medidas para aprender a controlar la ira de manera efectiva, ellos también pueden beneficiarse:

- Siendo más responsables
- Creciendo independientes al saber que tienen opciones
- Desarrollando una mayor autoestima
- Expandiendo sus habilidades para resolver problemas
- Comprendiendo y usando la ira de una manera que pueda ser útil para ellos mismos y para los demás



Duerma mucho y aliméntese bien. Cuando usted o su hijo estén cansados o hambrientos, es posible que sean menos pacientes y reaccionen por ira o por frustración.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

CUANDO SOFIA SE ENOJA, SE ENOJA DE VERAS...

Molly Bang

WHEN I FEEL ANGRY

Cornelia Maude Spelman, illustrated by Nancy Cote

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

POSITIVE DISCIPLINE A-Z

Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., & H. Stephen Glenn, Ph.D.

ENTRE EL AMOR Y LA IRA

Nancy Samalin with Catherine Whitney