



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

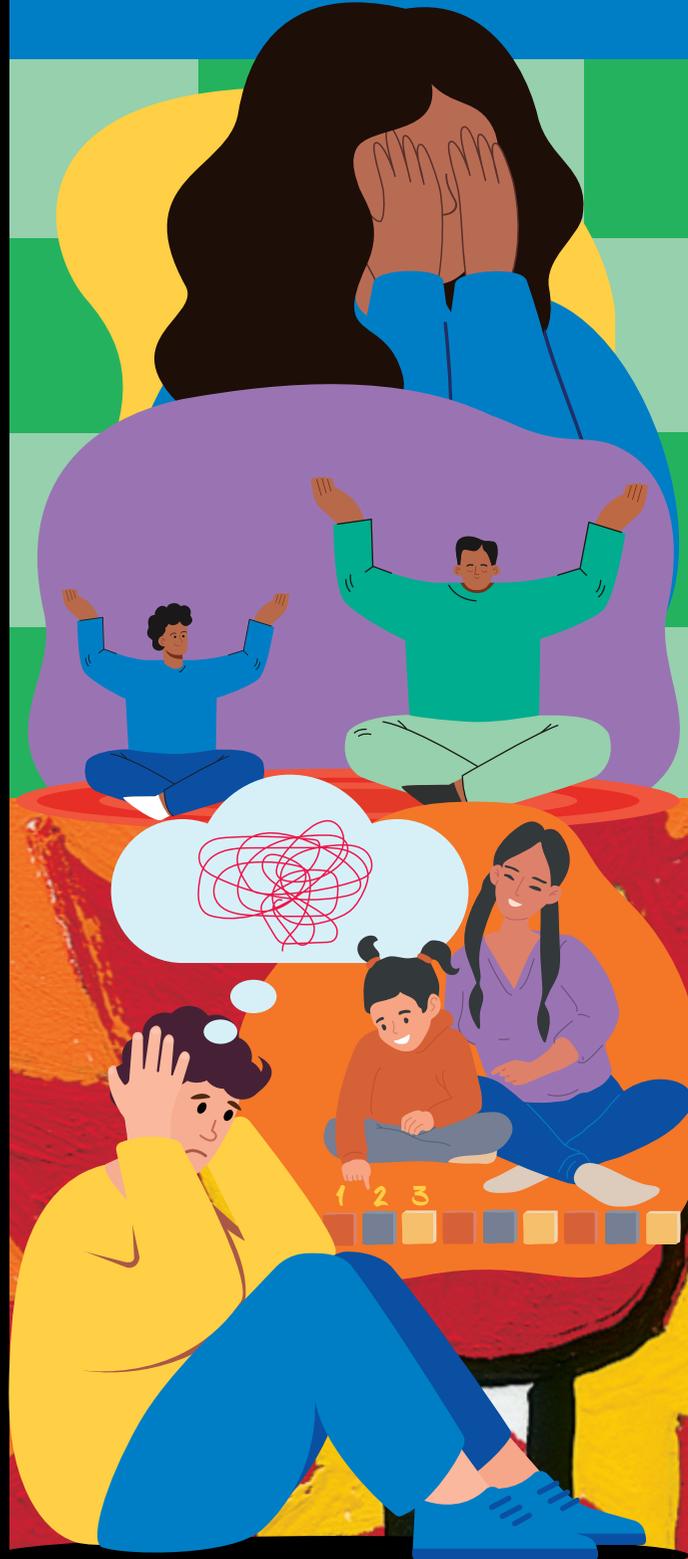
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2024 Children's Home Society of California

CÓMO MANEJAR LA IRA

LA DE SU HIJO Y LA DE USTED

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 prestarle atención a su cuerpo y a las señales de creciente ira, usted puede “calmarse” y lidiar con su ira antes de perder el control.

Algunas de estas señales son:

- Aumento de la adrenalina
- Pulso acelerado
- Tensión muscular
- Perder la paciencia con los demás
- Palmas sudorosas
- Sensación de calor
- Sensación de encierro

Los niños aprenden observando a quienes los rodean. Usted puede ser un modelo positivo al manejar sus sentimientos de ira de manera proactiva en lugar de reactiva.

Los niños necesitan que los adultos les ayuden a entender, reconocer y sus manejar propios sentimientos de ira.

Algunos signos que muestran que un niño está sintiendo ira o se siente frustrado son:

- Tirar de su propio cabello
- Tensar los puños o los músculos
- Apretar los dientes
- Golpearse a sí mismos o una pared
- Gritar o llorar
- Arrojar cosas
- Respiración fuerte

★ “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:

- Expectativas no cumplidas (cita cancelada después de reorganizar su agenda)
- Eventos inesperados (se pincha la llanta de su auto)
- Estrés (dificultades financieras, problemas médicos)
- Estar extremadamente cansado, hambriento o sobreestimulado

Para niños (debido a que cada niño es diferente, es importante observar qué situaciones o actividades desencadenan el enojo de su hijo):

- Conflictos con otros niños (por ejemplo, si les quitan un juguete)
- Sentimientos de desconexión (otros niños no les dejan jugar en el grupo)
- No son capaces de comunicar claramente lo que necesitan
- Estar demasiado cansado, hambriento o sobreestimulado
- Estar enfermo



La ira es una emoción saludable si se procesa de forma saludable. Los niños pueden desarrollar la confianza en sí mismos aprendiendo a autorregular (o controlar) sus emociones y establecer límites de conducta saludables para sí mismos.

★ CÓMO CALMARSE O SERENARSE ★

Diferentes actividades pueden ayudar a adultos y niños a liberar sentimientos de ira y a serenarse de manera segura y saludable. Tanto niños como adultos pueden beneficiarse de las siguientes actividades para serenarse:

- Beber agua
- Comer un bocadillo si tiene hambre
- Leer un libro
- Mover su cuerpo (estirarse, hacer ejercicio, salir a caminar, practicar algún deporte)
- Descansar un poco
- Escuchar música
- Respirar profundo
- Hacer manualidades (colorear, dibujar, pintar)
- Ir a un lugar más tranquilo
- Hablar con alguien con quien se sienta cómodo

★ CÓMO EXPRESAR LA IRA ★

Es importante encontrar formas saludables de expresar y abordar los sentimientos de ira. Ignorar la ira no necesariamente hace que desaparezca; la ira no manifestada puede acumularse y provocar arrebatos posteriores. En algunos casos, su ira puede desaparecer después de que se calme; en otros, es posible que necesite comunicar o expresar su enojo para encontrar una solución.

Para los adultos:

- Una vez que se haya calmado y reflexionado sobre lo sucedido, determine qué desencadenó su frustración y sus sentimientos de ira.
- Si la fuente del enojo es una situación en lugar de una persona, intente escribir qué es lo que le molestó de la situación y piense en formas de solucionarlo o evitar que vuelva a suceder. Por ejemplo, si está enojado porque la llanta del automóvil estaba desinflado, una solución podría ser tomarse uno o dos minutos cada mañana para caminar alrededor de su vehículo y verificar posibles problemas.
- Si la fuente del enojo involucra a otra persona, considere aquello que esté bajo su control. Aplique estrategias como la toma de perspectiva, la empatía y la resolución de problemas para ver si su enojo puede resolverse o minimizarse. Si es posible, busque una manera de comunicarse directamente con esa persona. Recuerde concentrarse en aquello que lo hizo enojar y no en la persona. Utilice declaraciones en primera persona, como "Me siento enojado cuando... (describa lo que pasó) porque... (cómo le afectó) y necesito... (exprese lo que necesita que suceda)". Por ejemplo, "Me siento enojado cuando hago una pregunta y no hay respuesta, porque me siento ignorado y tengo que volver a preguntar. Por favor respóndame cuando haga una pregunta". o "Cuando mamá esté hablando por teléfono, quiero jugar contigo, pero necesito terminar la conversación antes de que podamos jugar. Espere a que finalice la llamada antes de pedirme que juegue".
- Piense conjuntamente en posibles soluciones para satisfacer las necesidades de todos y evitar que la situación vuelva a suceder.

Para los niños:

- Ayude a guiar a su hijo a identificar y comprender sus propias emociones.
- Reconozca los sentimientos de su hijo. Por ejemplo, "Veo que estás pisando fuerte y frunciendo el ceño. ¿Puedes hablarme sobre cómo te sientes?"
- Describa cómo podrían sentirse brindándoles un lenguaje que les ayude a expresar sus emociones, como "Puedo escuchar en tu voz que podrías sentirte enojado. ¿Puedes decirme qué pasó? quizá te pueda ayudar". Usar libros o tarjetas didácticas para discutir diferentes emociones es una estrategia divertida e interactiva para ayudar a guiar estas conversaciones.
- Trate de entender por qué se siente enojado o molesto.
- Sea paciente y presente.
- Agáchese hasta el nivel de los ojos del niño y escúchelo.
- Proporcione a su hijo un espacio seguro donde pueda autorregularse y refrescarse. Por ejemplo, salga a caminar para observar la naturaleza o a una zona tranquila donde puedan dibujar o jugar unos minutos a solas.
- Reconozca y elogie las saludables habilidades de afrontamiento de su hijo y trabajen juntos para pensar en posibles soluciones cuando sea necesario.

★ EFECTOS A LARGO PLAZO ★

Mientras motiva a los niños a tomar medidas para aprender a controlar la ira de manera efectiva, ellos también pueden beneficiarse:

- Siendo más responsables
- Volviéndose independientes al saber que tienen opciones
- Desarrollando una mayor autoestima
- Ampliando las habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico
- Siendo más consciente de sí mismo; entendiéndose a sí mismo
- Formando vínculos saludables con adultos receptivos

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...

Molly Bang

THE COLOR MONSTER

Anna Llenas

LIBROS PARA ADULTOS

LOVE AND ANGER

Nancy Samalin with Catherine Whitney

RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE

OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS

Hunter Clarke-Fields, MSAE

SITIO WEB

www.HealthyChildren.org