

Controle su ENOJO

y ayude a sus niños para que hagan lo mismo

Todos podemos enojarnos alguna vez. Probablemente algunas de las razones pueden ser que usted esté atrapado en el tráfico, o que no lo hayan promovido en su trabajo, o tal vez sus niños se están comportando mal. Es natural que tanto los padres como los niños se sientan frustrados o enojados con alguien de vez en cuando....

¡Lo que realmente importa es cómo controlan el enojo!

1. Identifique los estímulos

para el enojo.

El primer paso para controlar su enojo es entender porque usted o su niño reacciona con enojo en primer lugar. Ponga atención a lo que le causa el enojo.

Los estímulos para los adultos pueden incluir el mal comportamiento de los niños, frustración en el trabajo, problemas económicos de la familia, desilusión, celos, resentimiento, enfermedad y fatiga.

Los estímulos para los niños muchas veces son parecidos y pueden incluir los conflictos con otros niños, ocasiones cuando no salen con la suya, rechazo por sus compañeros, intimidación, castigo, regaño, enfermedad, y fatiga.

2. Cálmese antes de reaccionar.

Trate estas técnicas para calmarse antes de reaccionar con enojo. Enseñe a sus niños estas técnicas y **digales que usen estas técnicas cuando estén enojados:**

- » Distráigase
- » Cuente hasta 10
- » Respire profundamente 5 veces
- » Salga afuera o dé una caminata

3. Exprese su enojo de una manera apropiada.

Enojarse es natural. Si usted trata de ignorarlo o suprimirlo, puede convertirse en un problema mayor. Hay diferentes maneras de expresar el enojo. **DESPUÉS** de que su niño y usted se han calmado, pruebe esto:

Hable acerca de su enojo. Converse con otro adulto acerca de lo que siente. Hágale preguntas a su niño para ayudarlo a hacer lo mismo.

Escriba o **dibuje** acerca de su enojo. Muchas veces es más fácil que decirlo en voz alta, especialmente para los niños.

Haga ejercicio y duerma suficientemente. Esté seguro que sus niños hagan lo mismo. Un cuerpo saludable muchas veces puede soportar mejor los problemas de tensión.



PADRES: ¡Modele como controlar el enojo!

Una vez que usted controle su propio enojo, tome algún tiempo para explicarles a sus niños las destrezas que usted ha adoptado (¡y enséñarselas!). Ser padre es un trabajo difícil que puede ocasionar tensión y frustración de vez en cuando. **Usted puede aprender a controlar su enojo, lo que ayudará a sus niños a desarrollar la habilidad de hacer lo mismo.**

