## Sugerencias para calmar niñas y niños furiosos

Elaboró Psic. Rosa María Gómez Vega



La ira, la rabia o el enfado, son emociones muy comunes en todos los seres humanos y las niñas y los niños no escapan de ello.

Algunos pueden experimentar episodios esporádicos por algo que consideran injusto, otros tienen un temperamento explosivo constantemente o lo manifiestan con mucha frecuencia. En este último caso, es recomendable canalizar la ira con actividades como el deporte.

Lo importante es que la y el niño aprenda a canalizar la ira, para que la utilice a su favor y comprenda que las decisiones deben tomarse después de que llegue la calma.



1.- Es importante que le hagas entender a tu hija o hijo que la ira es una emoción normal y que no está mal sentirla, la rabia o la molestia hacen que solucionemos lo que nos parece injusto y decirlo o reclamarlo siempre nos hace sentir mejor. Pero hay que tener cuidado con las palabras que se utilizan, ya que la calma y el sosiego siempre son los mejores consejeros.



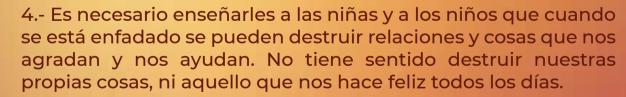
2.- No te entiendo cuando gritas, si utilizas otro tono de voz podré ayudarte mejor. Jamás dejes que tu hija o hijo te grite, no está bien y debes dejárselo claro.

Pero no se lo digas con más gritos porque estarías haciendo exactamente lo mismo que tu hija o hijo.



3.- Puedes enfadarte con otro, pero no está bien que le hagas daño. Cuando te calmes lo solucionaremos.

Nunca debes justificar que tu hija o hijo le pegue a otros o que reaccione a la violencia con más violencia. Deja que se calme y comprométete con ella o él a solucionar el problema. Invítala e invítalo a que vaya al rincón de la calma (o cualquier otra dinámica positiva) y cuando salga de ahí, buscan una solución juntos.





Las palabras son mágicas, no solo por las frases que pensamos y decimos, sino también por el tono de voz que utilizamos. Utiliza estas frases con un tono de voz dulce, no las digas con más ira, con ironía o con un aire de superioridad.

También puedes probar con la medicina de los abrazos, principalmente cuando la niña o el niño tenga motivos para estar enfadada o enfadado. Un abrazo, además de calmarlo, transmite seguridad y mucho cariño. ¿Puede haber algo más positivo?



