

Álvaro Bilbao

Guía gestión del enfado para niños



Guía práctica

¡Gracias por confiar en mis contenidos!



Mi mayor pasión es ayudar a las familias. Llevo 25 años trabajando con adultos y niños para mejorar su relación y desde hace diez años me dedico de forma profesional a crear los mejores cursos online para familias como la tuya.

Esta es una guía pensada para padres de niños de todas las edades. Si tus hijos ya saben escribir pueden rellenar las casillas y ejercicios que verás a lo largo de esta guía de trabajo. Si no sabe escribir todavía puedes acompañarlo haciendo las preguntas de la guía. Lo más importante es que podáis compartir un rato de conexión hablando sobre los enfados y comprendiendo por qué ocurren y qué podemos hacer para reducir su intensidad, su frecuencia o cómo podemos hacer para que nuestros enfados no hagan daño a los demás. Espero que esta pequeña guía os guste y os ayude porque la he creado para vosotros. Para tu familia.

Alvaro Bilbao

PARTE 1. Comprendiendo el enfado

Todos nos enfadamos de vez en cuando...

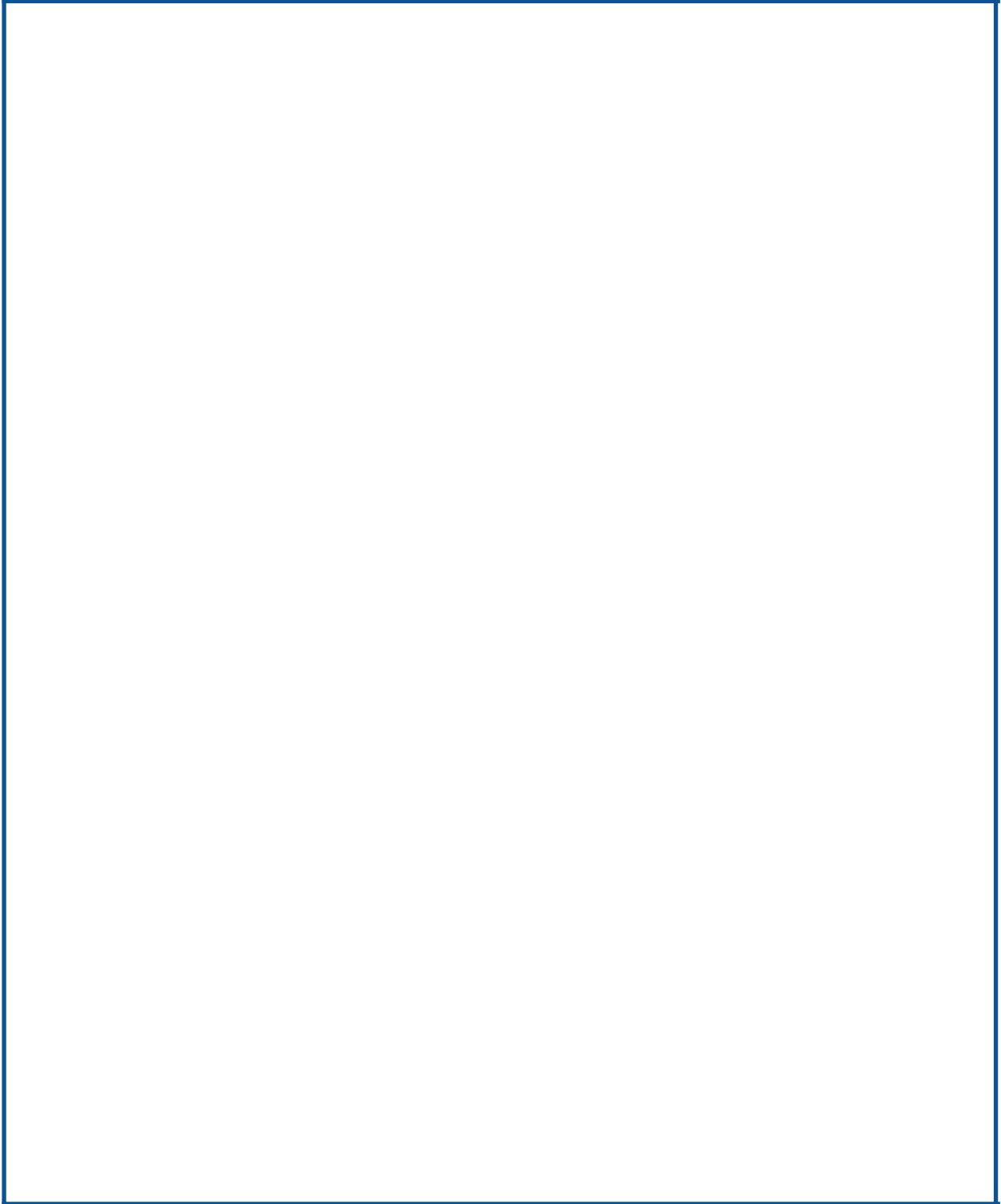
A veces estamos contentos, a veces nos aburrimos, en ocasiones estamos tristes, a veces nos preocupamos y otras nos enfadamos.

*¡Son todos sentimientos normales
que todos experimentamos!*

El enfado se puede sentir...	
	Como una tormenta en tu cabeza
	Como tener los labios muy apretados
	Como sentirse muy acalorado
	Como el corazón latiendo muy fuerte
	Como tener los puños muy muy cerrados

¿Cómo se siente para ti cuando sientes mucho enfado?

Utiliza el recuadro abajo para dibujar cómo son tus enfados. ¿Qué aspecto tienen? ¿Son grandes pequeños? ¿De qué color son? Si no se te ocurre nada puedes dibujar una situación en la que has sentido enfado.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, occupying the central portion of the page. It is intended for a child to draw their feelings of anger or a situation where they felt angry.

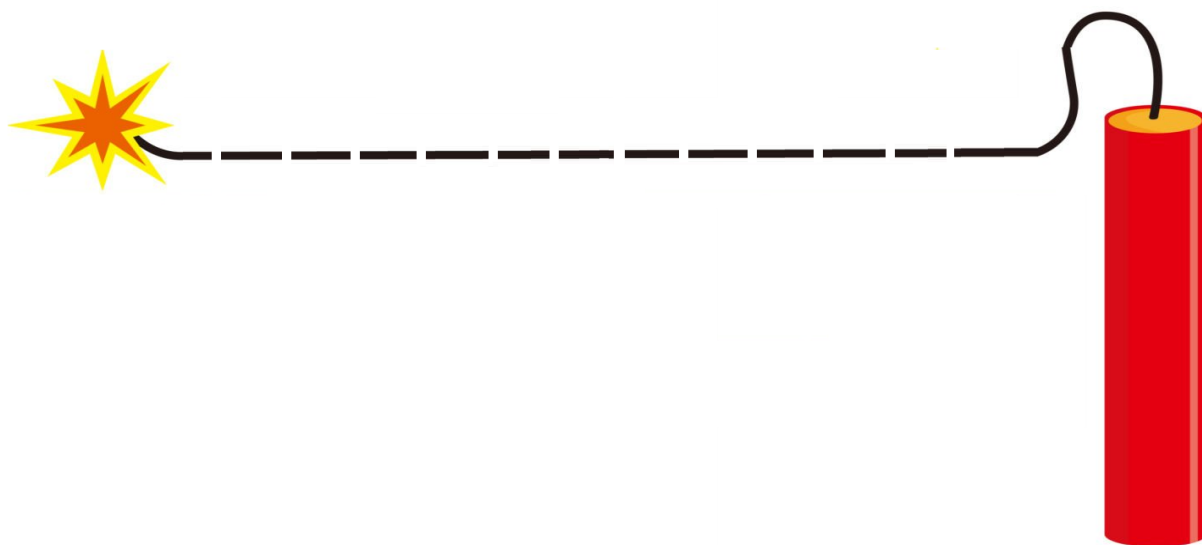
¡Para muchos niños es como si tuvieran dentro de su cuerpo un dinosaurio que justo se ha despertado muy hambriento y malhumorado!...



...pero si aprendes a darte cuenta de cuándo estás enfadado puedes hacer muchas cosas buenas con ese enfado.

PARTE 2. ¿Qué cosas hacen que te enfades?

¡Todo el mundo tiene cerillas que encienden su enfado!



aunque siempre tenemos un poco de tiempo antes de explotar si sabes cuales son tus cerillas..

¿Te enfadas cuando alguien se ríe de tí?

¿Te enfadas cuando tienes hambre o sueño?

¿Te enfadas cuando has perdido en un juego?

¿Te enfadas cuando te meten un poco de prisa?

¿Te enfadas cuando no te están tomando en serio?

¡Cuéntame! ¿Qué cosas hacen que te enfades un poco y qué cosas hacen que te enfades mucho?

Cosas que me enfadan un poco	Cosas que me enfadan mucho

PARTE 3. Aprende que sentirte mal no te da derecho a hacer sentir mal a los demás

A veces cuando nuestro cuerpo se siente mal intenta sacar ese malestar hacia fuera. Es como si empezáramos a disparar ese mal hacia otras cosas o personas.

Pero...se nos olvida una cosa importante.



Todos tenemos derecho a sentirnos mal...

... pero no tenemos derechos a:



tirar cosas

romper cosas

hacer daño a los demás

o decir cosas que hagan sentir mal a los demás!

*¡Esta es una regla muy importante
para niños y mayores!*

PARTE 4. Qué podemos hacer con el enfado...

Primero

Recuerda que sentir enfado es normal



Segundo

Recuerda que sentir enfado no te da derecho a tirar cosas o hablar mal (hacer daño a los demás sólo va a hacer que tus problemas sean mayores o te sientas peor)



Tercero

Prueba alguna de estas 4 estrategias que a muchos otros niños les suelen ayudar a calmar la tormenta que tienen en su interior.

1. Explica cómo te sientes a mamá o papá

Contar tu enfado a otra persona ayuda mucho. Diles cómo te sientes y qué te hizo enfadar. Verás como te escucha y te comprende sin hacerte sentir mal. Eso te ayudará a sacar tu enfado sin hacer daño.



2. Vete a tu rincón de la calma.

En muchas casas hay un pequeño rincón donde los niños pueden ir a estar tranquilos cuando están nerviosos o enfadados. Es un rincón donde puede haber un cojín para sentarse con cuentos o una mesa con lápices para dibujar. Nadie te puede obligar a ir allí pero si quieres ir puede ayudarte a relajarte.

3. Respira por la nariz

Respirar por la nariz es algo que puede ayudarte a sentirte más relajado o relajada porque el aire que entra por la nariz alcanza unas terminaciones nerviosas que conectan con la parte del cerebro que nos ayuda a sentirnos calmados



4. Pide un abrazo

Muchas veces cuando nos enfadamos el enfado se hace más grande porque nos sentimos asustados de nuestro propio enfado. Conseguir que alguien que quieres te abraze durante al menos de 20 segundos te ayudará inmediatamente a sentirte menos enfadado.

No olvides que un enfado
es como una tormenta



*¡Puedes protegerte para que no te haga
daño y recordar siempre que pronto
habrá pasado!*

Alvaro Bilbao