

Cuidar las emociones de los niños durante la cuarentena

2. IRA, ENFADO Y FRUSTRACIÓN



Cuidar las emociones de los niños/as durante la cuarentena: Ira y Frustración.

- ➔ Seguro que **el sentimiento de ira o frustración también se ha presentado durante el confinamiento**. Es normal, son muchas horas de convivencia, muchas actividades que no es posible realizar y diferentes necesidades las de los padres/madres y los niñ@ o chic@s.
- ➔ Vamos a conocer un poquito más sobre estas *emociones*:



IRA, es un sentimiento que sirve para defendernos y si la gestionamos bien puede ayudarnos a enfrentarnos a situaciones que consideremos injustas.

FRUSTRACIÓN, aparece cuando tenemos un **deseo o necesidad y hay algo que nos lo impide**, por ejemplo: quiero salir a la calle y no puedo.

¿ES NEGATIVA LA RABIA/IRA?

No, es una **emoción natural y normal**, y tiene su función.

Pero tenemos que **aprender a expresarla y gestionarla** y a que no nos domine, tanto en niños/as como en adultos.

Si la rabia nos domina pensamos con menos claridad, tomamos decisiones poco acertadas, no reflexionamos, y podemos herir a los demás (y a nosotros mismos).

«Cuando estés molesto cuenta hasta diez antes de hablar. Si estás muy molesto, cuenta hasta cien».
-Thomas Jefferson



Consejos para ayudarles a gestionar la ira.

- 1.** Permíteles que muestren enfado o ira, pero **pon límites a los comportamientos que van asociados a la rabia** (faltas de respeto, romper o lanzar cosas, etc.)
- 2.** **Trabaja previamente la manera de volver a la calma y disminuir el enfado:** crea un “rincón de la calma” en casa, respiraciones, contar hasta diez, “técnica de la tortuga” etc. Hay muchas estrategias diferentes.
- 3.** Cuando empiece a mostrar enfado **invítale a que ponga en práctica una de las formas de calmarse** que habéis practicado, antes de que vaya a más.
- 4.** **Gestiona tu propio enfado.** Además de servirle de ejemplo, podrás encontrar soluciones con mayor facilidad, poner límites más adecuados o consecuencias más coherentes si es necesario.

Consejos para ayudarles a gestionar la ira.

5. Si no has podido controlarte, **aprovecha esta situación como oportunidad para hablar y expresar** qué os ha pasado, cómo te has sentido y qué podéis hacer para que no vuelva a ocurrir.
6. Si a pesar de las indicaciones para calmarse, continúa enfadado/a. De *manera firme pero amable*, le dices que mientras esté en ese estado no vais a poder hablar, negociar o solucionar nada. No se trata de abandonar o ignorar sin más, **sí dejar de prestar atención a comportamientos inadecuados y enseñarle que en ese estado no se puede reflexionar o dialogar.**
7. Para solucionar la situación hay que poner en marcha **alternativas**. 2 consejos: primero la calma y luego deja que las proponga el niño/a. Si no son viables le puedes ayudar a encontrar otras, pero no le soluciones todo, **el objetivo es aprender a reflexionar.**

Consejos para ayudarles a gestionar la ira.

8. Proporciona consecuencias coherentes a los resultados del enfado, no por el hecho de enfadarse. Es decir, si ha incumplido una norma, ha roto algo, ha sido irrespetuoso, etc. Por ejemplo si ha tirado sus juguetes por el suelo cuando esté calmado debe recogerlos con cuidado, si ha manchado algo limpiarlo etc.



9. Las consecuencias más **educativas** son aquellas **que ayudan a reparar la situación creada.**

10. **Refuerza y elogia** cuando consiga expresar su enfado con palabras, cuando a pesar de estar enfadado haya podido volver a un estado tranquilo o haya propuesto soluciones adecuadas.

Consejos para ayudarles a gestionar la ira.

11. Recuerda que gestionar el enfado **requiere tiempo y experiencia**, ¡a los adultos aún nos cuesta en muchas ocasiones!.
12. Puedes hablarle **de tus propios sentimientos de enfado**, cómo te estás sintiendo en esta situación de confinamiento.
13. Es importante que los niñ@s o chic@s **no consigan objetivos a través de los enfados o rabietas**, o se convertirá en la vía rápida y habitual para conseguirlos.
14. Una vez que haya finalizado la situación de enfado y cuando estemos calmados, **debemos hablar con ellos/as y dialogar sobre cómo nos hemos sentido, qué resultados ha tenido y cómo lo haremos la próxima vez**. Aunque sean pequeños este paso es imprescindible para una gestión sana del enfado.





Recursos que pueden ayudarnos a trabajar la ira.

ESTRATEGIAS:

A continuación te proponemos algunas estrategias que solemos utilizar, como un **Panel visual**, **el Rincón de la calma**, **el Semáforo** o la **Técnica de la Tortuga**.

Recuerda adaptarlas a la edad de tus hijos, a sus características y a las tuyas propias, haciendo tu propia receta, ¡imaginación al poder!



1. RINCÓN DE LA CALMA

Consiste en crear un **espacio** en casa donde los niños (¡y los adultos!) puedan estar solos, y recuperarse de alguna emoción intensa.

El **objetivo** es que los niños aprendan a gestionar sus propias emociones, y que tengan al alcance diferentes recursos que les ayuden a autorregular sus acciones.



1. RINCÓN DE LA CALMA

Pueden ir a su RINCÓN DE LA CALMA cuando estén enfadados o tristes, cuando quieran descansar, cuando necesiten estar solos, si necesitan identificar cómo se sienten, cuando quieran relajarse o meditar, cuando quieran resolver un conflicto, etc. También pueden compartirlo con alguien, si lo desean.

Puedes incluir en el Rincón:

- o Una alfombra,
- o Cojines,
- o Peluches,
- o Dibujos,
- o Mandalas,
- o Tarro de la calma,
- o Fotos de lugares o actividades agradables, tarjetas de emociones,
- o Cartas de soluciones
- o Cualquier otro recurso que hayáis elaborado para trabajar las emociones.



Es importante que lo prepare el niño, con las cosas que le gusten.



2. PANEL VISUAL:

RULETA QUÉ HACER CUANDO ME ENFADO Y CARTAS DEL ENFADO















- ➔ Puedes hablar con tu hijo y anotar todas las ideas que se os ocurran que puedan ayudar a “bajar el enfado”, como respirar, contar hasta 10, pensar en algo bonito, cantar una canción o simplemente, sonreír.
- ➔ Luego, podéis hacer un dibujo que represente cada una de esas soluciones, y guardarlo en una cajita a modo de tarjetas, o hacer una ruleta con ellas.
- ➔ Es importante que sea el niño el que colabore en elaborar estas soluciones, para que se involucre y las haga suyas.



RULETA: QUÉ HACER CUANDO ME ENFADO



CARTAS: QUÉ HACER CUANDO ME ENFADO

<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>RESPIRAR PROFUNDAMENTE</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>CONTAR HASTA 10</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>SONREIR</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>HACER LA TORTUGA</p> 
<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>IR A UN RINCÓN TRAUQUILO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>PEDIR AYUDA A UN ADULTO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>DAR UN PASEO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>RECORDAR UN MOMENTO FELIZ</p> 
<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>CANTAR UNA CANCIÓN</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>BAJAR EL ENFADO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>PARARME A PENSAR</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>HABLAR CON UN AMIGO</p> 
<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>BEBER AGUA</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>HACER UN DIBUJO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>IMAGINARME ALGO BONITO</p> 	<p>Cuando estoy enfadad@, puedo...</p> <p>CORRER O SALTAR</p> 

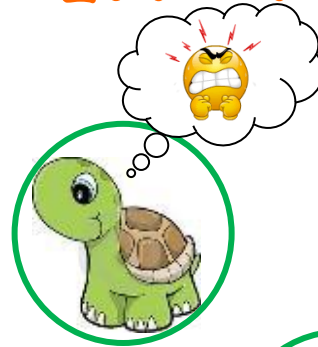


3. TÉCNICA DE LA TORTUGA

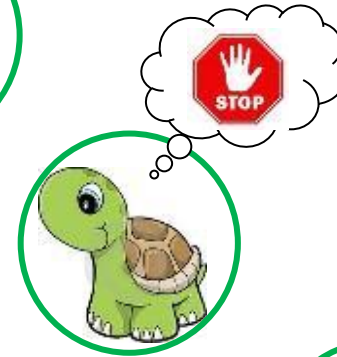
- ➔ La Técnica de la Tortuga se utiliza para el control de impulsos y emociones en niños.
- ➔ Se cuenta un **cuento** sobre una tortuga que tenía problemas cuando se enfadaba, y aprende a esconderse dentro de su caparazón para calmarse y pensar soluciones adecuadas para resolver sus problemas. Cuando el niño se siente así, **se recoge dentro de su caparazón**, donde se siente seguro, y allí, permanece hasta que se **tranquiliza**. (Tienes muchos vídeos y cuentos sobre esta técnica en internet)
- ➔ Nuestro consejo es que lo practiques cuando no estén enfadados, y que hagáis el ejercicio de replegar piernas y brazos, de tensar y destensar músculos y contar hasta 3 o 10, para que **cuando llegue el momento de rabia, haya practicado y sepa realizarlo**.
- ➔ Y recuerda: **refuerza siempre que lo aplique** y consiga rebajar su enfado.

TÉCNICA DE LA TORTUGA

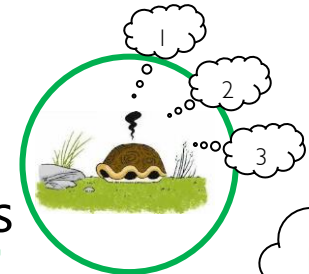
1 Reconoce tus emociones



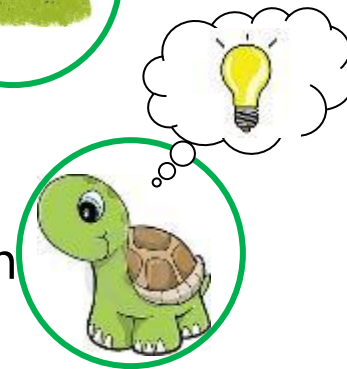
2 Para y piensa



3 Métete en tu caparazón y respira 3 veces



4 Sal de tu caparazón y piensa una solución





4. EL SEMÁFORO

- ➔ Es una técnica para ayudar a los niños a **controlar su impulsividad, a identificar sus emociones y gestionar la ira.**
- ➔ Se trata de explicarles el funcionamiento de un semáforo, y aplicarlo a nosotros mismos: si está en rojo, significa que estamos perdiendo el control y hay que detenerse; en amarillo, detenerse a reflexionar y buscar soluciones no agresivas; y el verde significa avanzar y poner en práctica una solución adecuada, que no haga daño a nadie.
- ➔ Otra versión que nos gusta es el **Enfadómetro**, como un semáforo pero con las diferentes intensidades del enfado, para que los niños sepan identificar sus emociones. Sólo se puede actuar cuando hay niveles bajos, hasta entonces, se pueden aplicar diferentes estrategias para disminuirlo, como si tuvieran un mando a distancia y le “bajaran el volumen a su enfado”.

EL SEMÁFORO



¿CÓMO ME SIENTO?

Identifícalo y tómate un momento antes de actuar

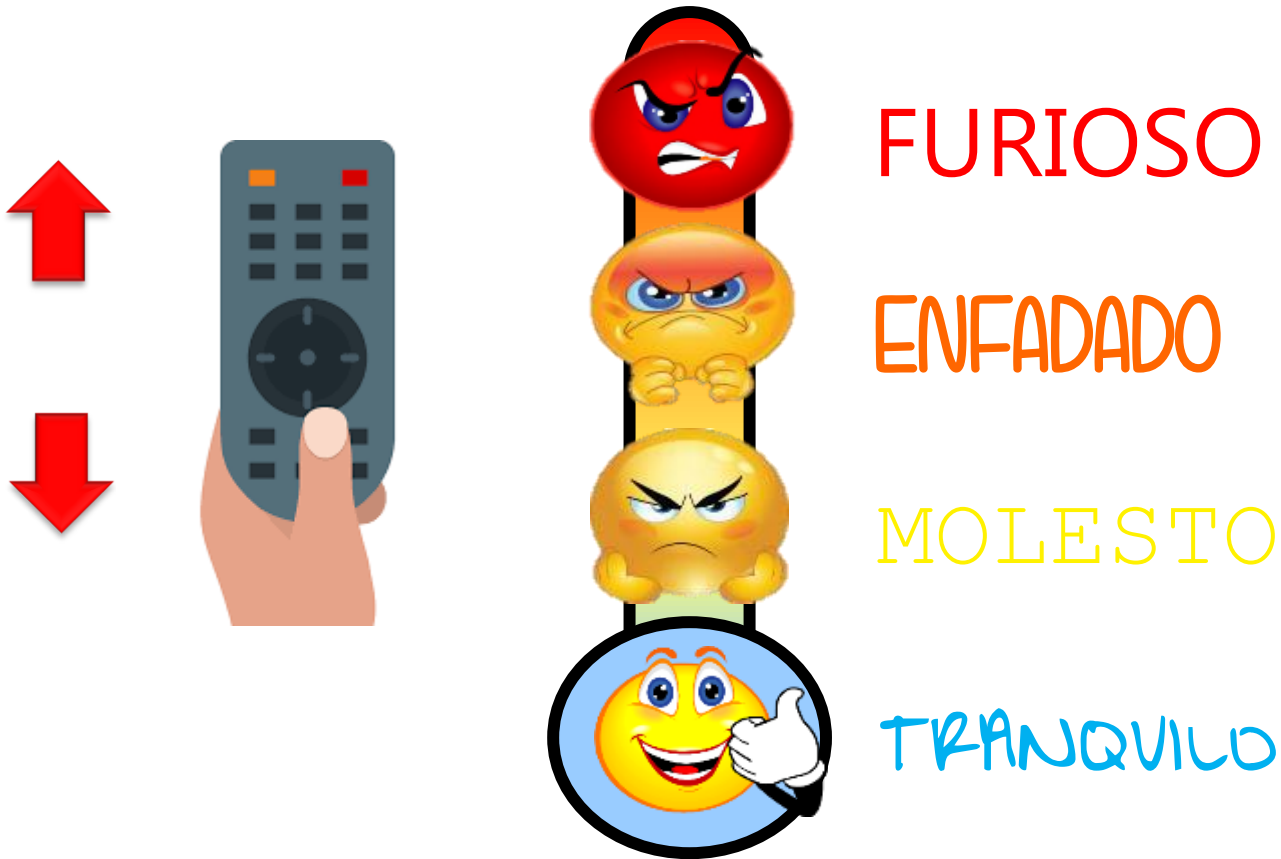
¿QUÉ PUEDO HACER?

Identifica las soluciones y sus consecuencias

¡AVANZA!

Ya puedes poner en práctica la mejor solución que has pensado

ENFADÓMETRO





MÁS ACTIVIDADES

★ Crear Actividades anti-estrés:

- ✓ Pelota relajante,
- ✓ Hacer un “saquito del enfado”.
- ✓ “Tarro de la calma”



★ Crear una caja con papeles que no sirvan y cuando estás muy enfadado arrugarlos y romperlos.

★ Dibujar el monstruo del enfado, un volcán en erupción.



- ★ Preparar dibujos para colorear que nos ayuden a tranquilizarnos (mandalas, dibujar con códigos, etc.).
- ★ Crea un panel visual donde haya diferentes estrategias para canalizar el enfado
- ★ Actividades que ayuden a controlar la respiración, hacer burbujas con un pompero”, hinchar un globo, soplar a través de una pajita para mover una pelota, etc.



CUENTOS:

Rabia (menores de 6 años)



Rabia (mayores de 6 años)



Frustración y Aceptación



PELÍCULAS Y CORTOS:

- “Cómo entrenar a tu dragón”.
- “Del revés”.
- “Cortos y cuentos en Youtube”: El puente, Una lección en las nubes, El monstruo de colores, Estoy muy enfadado etc.