

Artículo de Recurso

Manejo de la ira para niños

Michelle Pendzimas

¿Qué es la ira?

La ira es un sentimiento fuerte, sin embargo, no es el primer sentimiento de un niño. La ira viene generalmente después de que alguien se siente herido, frustrado, celoso, o triste; todos los sentimientos que son dolorosos de experimentar. Por ejemplo, si un niño se siente criticado durante una conversación, puede que se ponga de pie y y salga de la habitación dando patadas para mostrar su ira. Sin embargo, su primer sentimiento probablemente fue la frustración o el dolor desencadenado por un recuerdo.

¿Qué sucede en el cuerpo cuando un niño se siente enojado?

Su frecuencia cardíaca aumenta, y se eleva la presión arterial. Sus músculos se ponen tensos. ¡Está preparado para pelear! Cuando un niño llega a este punto, no puede pensar de manera clara. Entonces, cuando está muy enojado, no será capaz de escuchar o hablar muy bien. Éste no es el momento para hablarle sobre las consecuencias de la ira. Sólo lo harás enojar más.

Es normal sentirse enojado. Pero a veces la ira puede llegar a ser hiriente. Esto es lo que pasa cuando los niños no saben qué hacer cuando están enojados.

¿Cómo enseñar a manejar la ira?

Establecer relaciones sanas

Cuando los niños se sienten seguros, están más calmados y es muy probable que te permitan ayudarlos. Este es el momento para hablar sobre la ira, no cuando están furiosos sobre algo.

Pensar en prevención

Desarrollar rutinas constantes, estructuras y dar respuestas a los niños para que sepan qué esperar.

Prevenir situaciones que los hagan enojar. A menudo puedes hacer esto cambiando algo en su ambiente.

Prepararlos para las decepciones. Por ejemplo, si generalmente permites que un niño se quede contigo después de la clase para almorzar juntos, dile cuando estés muy ocupado y debes irte antes. Que sepa del cambio con anticipación.

Enseñar habilidades nuevas

Enséñales los nombres de las diferentes emociones. No toda emoción negativa es ira. Si pueden nombrar lo que sienten, serán más capaces de lidiar con eso. Si el niño dice "estoy desilusionado porque no me fue bien en el examen", esto es mucho mejor que salir de la casa dando patadas y diciéndole palabrotas a sus hermanos.

Enséñales habilidades de relajación. Esto puede incluir respirar profundo, oración y meditación, y también técnicas de relajación muscular. Identifica un lugar donde los niños pueden ir para calmarse. Anímalos a realizar actividades que los tranquilicen, tales como leer, dibujar, cantar y orar.

Enséñales lo que quieres que hagan cuando se enojen. Pon carteles como recordatorios. Por ejemplo, "cuando estoy enojado, respiraré profundo. Realizaré una actividad que me calme".

Enséñales sobre la resolución de conflictos. Anímalos a responder estas dos preguntas cuando estén enojados.

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Cuáles son algunas soluciones para este problema?

Con el tiempo, aprenderán a identificar por qué están enojados y qué pueden hacer para deshacerse de la ira.

El cambio no sucederá de manera inmediata. Practica y modela estas estrategias muchas veces. En una familia, los niños podrían practicarlas diez o más veces al día. Con los huérfanos, esa atención constante es difícil. Sin embargo puedes hacer una diferencia en la vida del niño que dure para siempre. El manejo de la ira es una habilidad que se tiene que aprender. La práctica hace a la perfección.