

PAUTA PARA PADRES

Un cuento sobre la emoción de la rabia en los niños

La Rabia en los niños

La rabia es una emoción básica que todos sentimos, que es normal y que suele ser saludable. Sin embargo, cuando se pierde el control, el enojo se torna destructivo.

La forma natural de expresar la rabia consiste en responder con agresión. Es la respuesta instintiva ante la percepción de amenazas físicas o verbales. No obstante, actuar agresivamente frente a cada situación de amenaza no es ni sano, ni seguro. Por lo tanto, es importante darle a los niños, desde pequeños, herramientas saludables para controlar su ira.

Los niños que van desarrollando habilidades para manejar emociones tales como el enojo, pueden sobrellevar mejor el estrés y ser asertivos ante los conflictos. Esta capacidad les servirá desde la infancia hasta la adultez y redundará en una mejor salud física y en un mejor rendimiento académico y laboral. Además de reducir los problemas de conducta fomentando a la vez el autocontrol, la confianza en si mismo y las buenas relaciones entre compañeros.

Cómo ayudar a los niños a manejar la rabia

Ayudándolos a desarrollar la empatía. Por ejemplo, pregúntele a su hijo: "¿cómo piensas que puede sentirse tu amigo cuando le gritas y le sacas su juguete?" o "¿cómo te sentirías tú si Pedro te hiciera lo mismo?"

Enseñándoles que puede admitirse cualquier sentimiento, más no cualquier comportamiento. Uno puede sentirse frustrado, pero no por eso golpear a otro para expresar lo que uno siente.

Cada situación que lleva a su hijo a afrontar sentimientos de enojo es una oportunidad de aprendizaje. Cuando note que su hijo mantiene la calma ante una situación irritante, remárqueselo y felicítelo. En cambio, si nota que no maneja bien su enojo, acérquese para ayudarlo a resolver el problema.

Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas antes de reaccionar agresivamente cuando estén enojados.

Soledad Gómez
-Psicóloga Clínica-