

VEP Valor En Paternidad

Volumen 6, Numero 2

Primavera 2004

Manejando la cólera: La de ellos y la suya también

Por Paula Spector, RN, MS, Educadora en Prevención, Pius XII Student Assistance Services. Traducido por German Restrepo.

A los seis años la pequeña Pamela dice... "Yo me enojo cuando Joey no juega justamente... Cuando me culpan de algo que ni siquiera hice... Cuando Amy siempre se sale con la suya... Cuando tengo que cambiar el canal de la televisión en la mitad de mi programa... Cuando tengo que limpiar mi cuarto."

Mi padre dice... "Me enojo cuando mi hija no me escucha"... "Me desespero cuando los niños dejan juguetes regados por toda la casa..." "No soporto cuando los niños riñen todo el tiempo!"

Sentir enojo es normal. El enojo es una emoción, no un comportamiento. Lo experimentamos todos-jóvenes, viejos y personas de edad mediana. El enojo sirve como una protección y como una señal. Nos ayuda a reconocer un peligro para nuestra seguridad y bienestar y el bienestar de aquellos a quienes queremos.

Mientras es un hecho de vida que nos vamos a sentir enojados, la manera como expresamos el enojo es una respuesta aprendida. Desde el momento en que nacemos experimentamos sentimientos y aprendemos a responder a ellos viendo a nuestros padres, familia, amigos, miembros de la comunidad y a los medios de comunicación. Los niños pueden observar enojos en casa, en la escuela, en la tienda. Ellos verán caracteres usar la violencia como respuesta al enojo en caricaturas, presentaciones de realismo, video

Lidiando con el enojo: Lo que los niños pueden hacer

"Primero, Yo necesito entender lo que hace mi cuerpo cuando estoy enojado" (Mi cara se enrojece, aprieto los puños, siento el abdomen apretado, lloro, etc.)

Siga primero estos pasos:

- 1. Dísete a ti mismo "Me estoy sintiendo enojado!"**
- 2. Tome una respiración profunda.**
- 3. Decida lo que va a hacer:**
 - ◆ **Dígale a alguien como se siente**
 - ◆ **Encuentre una palabra para describir mis sentimientos.**
 - ◆ **Tome una caminata por el momento.**
 - ◆ **Piense en algo diferente y especial.**
 - ◆ **Apriete una pelota.**
 - ◆ **Escriba sus sentimientos o haga un dibujo.**
 - ◆ **Tome 10, respiraciones lentas y profundas.**

juegos y en las películas. Debido a que es algo muy dañino, ayudar a los niños a entender el enojo, y aprender a expresarlo apropiadamente, es un rol importante para los adultos que viven y trabajan con jóvenes.

Aprendiendo a manejar el Enojo

Las relaciones familiares cálidas pueden ayudar a proteger a los niños de realizar actos impulsivos como resultado de sus enojos en formas que pueden herirlos o herir a otros. Pero los miembros de la familia, aun en las familias más amorosas, se enojan unos con otros de tiempo en tiempo. Cuando las familias se comunican bien y trabajan de forma cooperativa, el enojo puede ser resuelto sin mayores contratiempos. Manejado pobremente, sin embargo, el enojo se interpone entre la buena comunicación entre un padre y su hijo. El enojo sin control puede convertirse algunas veces en algo peligroso y aun puede derivarse en violencia. Sin importar cuando o porqué nos enojamos, todos estamos obligados a encontrar formas de expresar sentimientos fuertes de forma constructiva y no en forma destructiva.

Queridos padres,
Ustedes me pueden ayudar a practicar estos diez pasos. También si me enojo en casa, recuérdeme que hacer. Si tengo problemas recordándolo, ustedes pueden levantar una tarjeta con dibujos o palabras para mostrarme los pasos. Yo podré necesitar su ayuda para estar seguro y en control cuando esté enojado.
Gracias!

(Continuo en otro lado)

Muchos adultos no son buenos manejando su enojo o expresando sus emociones de una manera saludable. Algunos adultos ven el enojo como una expresión que debiera suprimirse ya que lleva a problemas y a enfrentamientos. Algunos crecieron en familias en las cuales el enojo llevaba a comportamientos explosivos. Otros han pensado que "no es bueno" el enojarse. Es importante que nosotros como padres y encargados del cuidado, aprendamos a reconocer y aceptar sentimientos de enojo en nosotros y en nuestros hijos. Es igualmente importante que aprendamos a expresar el enojo de una manera saludable, y les enseñemos esas mismas habilidades a nuestros hijos.

¿Porque las personas se enojan?

Hay muchas razones por las cuales las personas se enojan. Algunas de las más comunes son:

1. Nos mantiene alejados de afrontar otras emociones dolorosas como el desagrado, dolor o la vergüenza. Los niños y los adultos a menudo reaccionarán con enojo si se sienten irrespetados.
2. Nos ayuda a liberar el dolor, así como cuando nos golpean o cuando estamos muy cansados.
3. Es otra manera de responder al estrés.
4. Es el resultado de no ser capaz de expresarse o de obtener lo que realmente se necesita.
5. Es una manera de obtener atención (aun si es una atención negativa).
6. Es una manera de probar el amor y compromiso e los otros.
7. Puede resultar del uso de drogas o alcohol.

Explotar o no explotar

El enojo no es malo. La forma como el enojo se expresa se puede considerar apropiada o inapropiada. Todos podemos identificar el enojo explosivo: Cara roja, gritos, alaridos, golpeteo o movimiento de los brazos y respirando rapido. Muchos niños suprimen su enojo debido a que les han dicho que es malo, han sido castigados cuando se han enojado o se les ha ignorado cuando han tenido razones suficientes para estarlo. Ambas reacciones pueden ser inofensivas. Expresar el enojo violentamente causa dolor emocional y físico. Los investigadores han encontrado que el experimentar o haber sido testigo de la violencia pueden dejar "cicatrices" en el cerebro que nunca se borran. Los sentimientos almacenados pueden llevar a daño físico y emocional: Dolores de cabeza y de estomago, enfermedad cardiaca, depresión y enfermedad mental. El manejo del enojo de una manera saludable no es solo una Buena idea, es critico para la Buena salud y las buenas relaciones..

¿Cuál es el manejo del enojo y Porqué necesitamos hacerlo?

El manejo del enojo es una serie de habilidades que pueden ser aprendidas. Como cualquiera otra habilidad requiere de mucha practica para hacerse experto en ello. La meta del manejo del enojo es el ayudar a la gente a controlar el súbito recargo emocional y psicológico que ocasiona el enojo. Los disparadores que estimulan el enojo varían de una persona a otra. Lo que "aprieta sus botones" puede que no ocasione ninguna reacción en otra persona. Aprender a reconocer los disparadores individuales y ayudar a sus hijos a encontrar los suyos propios, es un primer e importante paso para obtener el control.

Hay muchas señales de advertencia del enojo. Usted puede experimentar enojo si usted cree que ha estado:

Humillado	controlado
insultado	intimidado
criticado	abusado
tratado injustamente	traicionado
degradado	ridiculizado
puesto en peligro	excluido
hecho sentir desesperanzado	hecho sentir incompetente
frustrado	rebajado
ignorado	acusado
que se hayan aprovechado	amenazado
castigado	rechazado
manipulado	atacado

Hay también síntomas físicos que pueden indicar enojo. Estos incluyen:

Fruncir el ceño	rastrillar los dientes
Tensión muscular	nudo en el estomago
Dolor de cabeza	nausea
Cara enrojecida	latido cardiaco rápido
energía nerviosa	punzadas en la cara
peso en los hombros	sudoración
dificultad al respirar o hiperventilación	

La forma como usted reacciona también proporciona claves de que usted esta enojado.

Usted probablemente está enojado cuando:

Zapatea fuerte	arroja objetos
Grita y berrea	insulta
Le pone apodos a las personas	golpea algo
Empieza a pelear	sube el tono de su voz



Cinco consejos para que se calme

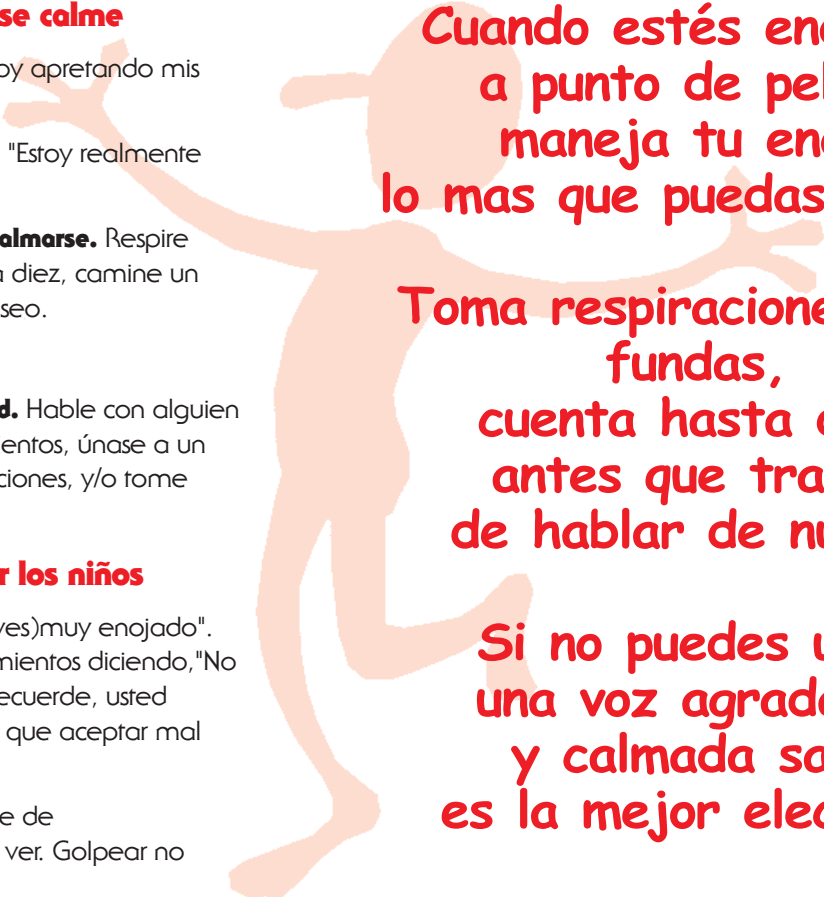
1. **Reconocer las señales del cuerpo.** Estoy apretando mis puños? Mi cara se siente caliente?
2. **Darle un verdadero valor a las cosas.** "Estoy realmente enojado"
3. **Pare, es el momento de empezar a calmarse.** Respire lenta y profundamente, cuente hasta diez, camine un poco, corra, limpie la casa, de un paseo.
4. **Piense.** Cuales son mis opciones?.
5. **Saque su rabia y enojo fuera de usted.** Hable con alguien en quien confía, escriba sus pensamientos, únase a un grupo de padres para encontrar soluciones, y/o tome clases de paternidad.

Cinco consejos para calmar los niños

1. **Dele valor a su enojo.** "Pareces(o te ves)muy enojado". Trata de no minimizar o negar sentimientos diciendo, "No hay razón para enojarse por eso ". Recuerde, usted puede aceptar sentimientos sin tener que aceptar mal comportamiento.
2. **Permanezca calmado.** Modele la clase de comportamiento que usted desearía ver. Golpear no enseña el autocontrol.
3. **Comuníquese.** Deje que su niño le cuente que lo está haciendo enfadar. Escuche atentamente y repita lo que su hijo dice. "Sientes que te han dejado fuera porque Justin no te dió un turno".
4. **Ayude a su niño a ganar control.** Los niños muy pequeños requieren de ayuda para calmarse. Ellos deben de ser cargados o distraídos. Dele a los niños las palabras que necesitan para expresar sus sentimientos. Los niños mayores necesitan de espacio físico para calmarse. Sugíerale respirar lentamente, contar hasta diez, actividad física, escribir o dibujar.
5. **Piense, Cuál es el problema?** Puede hacer usted algo para ayudar? Está su hijo enojado porque requiere de mas control, más independencia o respeto de su parte? Es algo que ellos deben confrontar por ellos mismos? Por ejemplo, si ellos pelean con su mejor amigo, pregúnteles, "Quieres hablar acerca de esto o prefieres resolverlo por ti mismo?"

Cree un ambiente de ganar o ganar en casa

Los adultos piensan a menudo que es importante "que los niños sepan quien manda". Mientras es crítico que los padres y encargados del cuidado actúen como adultos, y provean seguridad y confianza para los niños, también es importante que los niños sepan que tienen cierto "poder" como un importante miembro de la familia. He aquí algunos consejos preventivos para cambiar una interacción de ganancia-perdida o de perdida-perdida hacia un ambiente de ganar -



Quando estás enojado,
a punto de pelear
maneja tu enojo
lo mas que puedas lograr.

Toma respiraciones pro-
fundas,
cuenta hasta diez
antes que trates
de hablar de nuevo.

Si no puedes usar
una voz agradable
y calmada salir
es la mejor elección.

ganar en el hogar. Siguiendo estos pasos, ayudarán a todos a reducir la potencialidad del enojo.

- ◆ **Enfóquese en la prevención más que en la reacción.** Piense, Qué puedo hacer yo para estimular el comportamiento deseable, EN VEZ de como corregir el mal hábito?
- ◆ **Fije límites con anticipación.** Es fácil para los niños el comportarse si conocen los límites con tiempo.
- ◆ **Deles opciones que usted puede aceptar.** Solamente ofrezca alternativas que le sean aceptables. Recuerde que preguntando "Desea usted ayudarme?" ó "Es momento de ir a la cama ahora," de acuerdo? es ofrecer una opción. Decida con anticipación que es negociable y que no.
- ◆ **Describa el problema y dé información; sea específico acerca de lo que usted quiere ver que suceda.** Por ejemplo, diga "Cuando los juguetes se dejan por todo el piso, alguien puede resbalarse y caer. Por favor, recógelos y colócalos en el lugar apropiado para ellos"
- ◆ **Hable respetuosamente.** Hable de la forma que le gustaría que le hablaran a usted. Evite acusaciones, amenazas, sarcasmo, rebajar o culpar.
- ◆ **Piense como hacer más tiempo para estar con sus hijos.** Muchos de los malos hábitos y molestias son brotes para llamar la atención.

(Continuo en otro lado)

Como manejar el enojo entre niños

NIVEL 1: ALTERCADO NORMAL

1. Ignórela. Piense acerca de su próxima vacación.
2. Piense acerca de que sus hijos están aprendiendo como resolver los conflictos.

NIVEL 2: ACUMULANDO TENSION

1. Reconozca sus sentimientos. "Ustedes dos suenan enojados el uno con el otro"
2. Remarque el punto de vista de cada niño, pero no tome partido. "Sara, tu quieres cargar el cachorrito. Steven tu quieres un turno para hacerlo".
3. Describa el problema con respeto. "Esto es algo difícil. Dos niños, y un solo cachorrito".
4. Exprese confianza que ellos pueden resolverlo. "Yo estoy seguro que los dos van a encontrar una solución que sea justa para ambos y justa con el cachorrito".
5. Déjelos solos en el cuarto!

NIVEL 3: SITUACION POSIBLEMENTE PELIGROSA

1. Pregunte. "Es esta una pelea fingida o real?" (Pelear en juego pueden ser aceptables. Peleas reales no lo son)
2. Déjeles saber a los niños que las peleas por juego son de mutuo acuerdo. "Si no es algo que los dos disfruten entonces es mejor pararlo".

NIVEL 4: SITUACION DEFINITIVAMENTE PELIGROSA.

1. Describa lo que ve. "Yo veo dos niños enojados que están a punto de herirse el uno al otro"
2. Separe los niños. "No es seguro para ustedes dos el estar juntos. Es momento de calmarse "

Fuente: *Siblings Without Rivalry* por Elaine Mazlish y Adele Faber.

Que tal sí el enojo continúa

No hay NUNCA una razón lo suficientemente valiosa para tomar los sentimientos de molestia en contra de otra persona de una manera violenta. Los niños jóvenes en particular, son muy frágiles, **Nunca, pero jamás, sacuda a un niño o infante con enojo. Esto puede causarle daño cerebral o incluso la muerte.**

Tampoco es aceptable para los niños el herirse a ellos mismos, a una mascota o destruir sus cosas por enojo. Las personas que expresan estos comportamientos necesitan de ayuda especial para ayudarlos a entender como canalizar sus emociones. Cuando el enojo se vuelve crónico para cualquiera en la familia, tal vez el momento de buscar la ayuda de un especialista en salud mental. Algunas veces requiere que la familia entera busque ayuda para funcionar y resolver los problemas juntos.

Hay muchas fuentes de apoyo comunitario dispuestas a ayudar. No le dé pena buscar asistencia.

Fuentes Comunitarias de ayuda a padres y niños:

Cornell Cooperative Extension 845-344-1234

Dispute Resolution Center (Centro de Resolución de Disputas) 845-294-8082

Orange County Dept. of Mental Health (Departamento de Salud Mental Orange) 845-2912600

Mental Health Association (Asociación de Salud Mental) 845-294-7411

Orange County Safe Homes Project (Proyecto Hogares Seguros del condado de Orange) 1-888-503-HOPE

Orange County Youth Bureau (Consejo de la Juventud del condado Orange) 845-291-2399

Preventing Shaken Baby Syndrome (Previendo Síndrome del bebe sacudido) 845-427-5442 x272

Pius XII Youth and Family Services (Servicios de Familia y la juventud) 845-294-5888

Alcoholism and Drug Abuse Council (Consejo de Alcoholismo y Drogadicción) 845-294-9000

Parent Helpline (Prevent Child Abuse NY) (Previendo El abuso infantil en NY) 1-800-342-7472

Mental Health Action Team of Healthy Orange – Provide info on Anger Replacement Training (ART) 845-568-5204

Libros para los niños:

When Sophie Gets Angry-Really Really Angry por Mollie Bang

Today I Feel Silly and Other Moods That Make My Day por Jamie Lee Curtis

Alexander and the Horrible Terrible No Good Day por Judith Viorst

How Are Your Peeling por Saxton Freymann

Martha's Mad Day por Miranda Hapgood

Lilly's Purple Plastic Purse por Kevin Hankes

Feelings por Alike

Sometimes I'm Bombaloo por Rachel Vail

Para mas información revise estos sitios de la red:

www.naeyc.org

www.preventchildabuse.org

www.actagainstviolence.com

www.angrykids.com

www.learningpeace.com

www.parentingtoolbox.com

www.myparentime.com

VIP Value In Parenting

For more information on parenting education and/or the Orange County Parenting Coalition Action Team, contact Cornell Cooperative Extension at 845 - 344 - 1234.

www.cce.cornell.edu/orange

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.

 CORNELL Cooperative Extension
ORANGE COUNTY

 Orange County
Partners
for
Children



Editorial Staff: Denyse Variano: Cornell Cooperative Extension, Orange County; Stephanie Sosnowski, Maternal Infant Services Network of Orange, Sullivan and Ulster Counties, Inc.

Graphics: Nancy Karp, Cornell Cooperative Extension, O.C.

Funding / Distribution: Cornell Cooperative Extension, Orange County; Maternal Infant Services Network of Orange, Sullivan and Ulster Counties, Inc.; Orange County Partners for Children, a component of Healthy Orange, Inc.