



## Serie de Conexión Mochila

### Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarles a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

### El Modelo de la Pirámide

El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org).

### Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, [ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org).



[ChallengingBehavior.org](http://ChallengingBehavior.org)

# Como ayudar a su niño a reconocer y comprender la ira

Brooke Brogle, Alyson Jiron y Jill Giacomini

Como padre, podrá darse cuenta que el calmar a su niño cuando está enojado puede ser uno de los retos más grandes de ser padre. Existen varios factores que pueden llevar al enojo a su niño y los niños pueden sentir la ira en diferentes maneras – al igual que los adultos. Tal vez a usted de niño le enseñaron que el enojarse no estaba “permitido” o que la ira era “mala”. Es importante el enseñarle a su niño que es normal el enojarse. A menudo, el primer paso que deben tomar los padres es dejar de lado lo que les fue enseñado a ellos cuando eran niños y elegir enseñarles a sus hijos algo nuevo. Como con todas las emociones, cuando le ayuda a sus hijos a reconocer y nombrar su enojo usted le ha ayudado a tomar el primer paso para poder ser capaz de controlar su conducta. Cuando su niño sea capaz de reconocer el sentimiento y decir, “¡estoy enojado!” reducirá las posibilidades de que éste dramatice la situación.



## Pruebe esto en casa

- Reconozca y note cuando usted, su niño o alguien más esté enojado. Puede decir:
  - » Acerca de usted: “Me siento enojado dentro de mí. Mi corazón late muy rápido y me siento como un volcán por dentro. Voy a respirar profundamente para tranquilizarme.”
  - » Acerca de su niño: “¡Puedo notar que estás enojado! Tus manos están formando un puño y tus ojos están grandes.”
  - » Acerca de los demás: “Noto que esa niña está enojada. Me pregunto: ¿Qué habrá pasado? ¿Qué crees tú que podría ayudarla a que se tranquilizara?”

- Fomente a que su niño se mueva. Así como los adultos liberan el estrés en el gimnasio o saliendo a correr, la actividad física ayuda a los niños a cambiar su experiencia corporal. Enséñele a su niño a gritarle a una almohada o a empujar la pared. No obstante, no incite a los niños a que golpeen a los demás o a los objetos (queremos que los niños se deshagan de la ira sin golpear o lastimar a los demás).

- Lea libros sobre el estar enojado. Hable con sus hijos sobre lo que está sintiendo y experimentando el personaje y proponga algunas ideas que puedan ayudar. Puede encontrar varios libros y actividades para ayudar a su niño a aprender sobre las emociones en: <http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/implementation/family.html>

- El tranquilizarse es una aptitud que los niños deben aprender. Los niños no comprenden la palabra “tranquilizate.” La historietita de La Tortuga Tucker ayuda a los niños a comprender cómo tranquilizarse. Puede ser una gran herramienta para enseñar esta aptitud. Descargue e imprima La Tortuga Tucker de manera gratuita en: <http://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/implementation/family.html>

- Las marionetas y los juguetes son de gran uso para las situaciones de juegos de rol los cuales sus hijos pueden comprender. “Caray este león está muy enojado. ¡Su hermana se llevó sus juguetes! ¡Ella está pisoteando y rugiendo muy fuerte! Ayudémosle a que se tranquilice.”

## Practique en la escuela

Los niños pueden enojarse en la escuela por varios motivos. Los maestros les ayudan a los niños a comprender que todos pueden sentirse enojados y le muestra a la clase maneras positivas de tranquilizarse, tales como respirar profundo, encontrar un lugar tranquilo para leer historietas o jugar con marionetas. Se les da la oportunidad a los niños para que practiquen las diferentes técnicas y encuentren la solución que más les acomode. Al fomentar que los niños encuentren la solución que los ayude a no sentirse enojados, los maestros ayudan a que los niños se sientan en control de sus emociones y seguros de sus habilidades para manejar las emociones difíciles.

## La conclusión

La ira es un sentimiento que todos los padres y niños experimentan de vez en cuando. La meta es el no tratar de eliminar la ira de su hijo o de usted mismo, sino más bien enseñarles maneras útiles y aceptables para manejar sus emociones. Usted le puede enseñar a su niño que la ira es una emoción natural, y sana y que como las demás emociones (ej. alegría, tristeza y frustración), la ira necesita ser expresada de manera apropiada. Un niño a quien se le ha enseñado como reconocer y comprender la ira dentro de sí mismo y en los demás tendrá menos posibilidades de expresar su ira de manera destructiva o agresiva. La habilidad de controlar las emociones y resolver problemas es una habilidad para la vida necesaria para que los niños sean felices y sanos.



Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI) por sus siglas en inglés para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H268070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H326B170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación, julio 2013 / enero, 2018.

