



Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

Sentimientos de Ira

Todos nos enojamos a veces y aun los padres se enojan con sus hijos de vez en cuando. Los padres son un modelo de conducta para sus niños. Sus niños van a aprender cómo lidiar con su ira observándole a usted. Recuerde, la palabra disciplina significa enseñar. A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a enseñarle a sus niños la forma más idónea de lidiar con sus sentimientos de ira:



- Cuando usted se sienta enojada dígame a su niño, "Me estoy enojando mucho".
- Dígame al niño por qué usted se siente enojada. Esto le hará saber al niño si él o ella es la causa de su enojo o si ésta se debe a alguna otra razón. Podría ser que el auto no quiere marchar cuando usted necesita ir a algún sitio o que la aspiradora no está funcionando bien.
- Utilice las destrezas más apropiadas para lidiar con su ira tales como salir a caminar, llamar a alguna amistad, encontrarle el humor a la situación, o cualquier otra cosa que funcione bien para usted. Dígame al niño lo que está haciendo y por qué lo está haciendo.
- Cuando su niño la ve discutir con algún miembro de la familia, lo que usted haga le enseñará al niño cómo lidiar con este tipo de situación.
- Trate de no enojarse con su niño cuando él o ella se esté sintiendo enojado.
- Déjele saber al niño lo que usted espera de él y cuáles serán las consecuencias de no cumplir con las reglas que usted haya fijado.
- Las reglas claras, justas, y precisas les hacen saber a los niños lo que se espera de ellos y les provee las directrices necesarias para su buen comportamiento.

Fije algunas reglas básicas de "lo que sí pueden hacer" y de "lo que no pueden hacer" sus niños:

Aquí hay algunas directrices que le ayudarán a enseñarle a su niño cómo debe lidiar con sus sentimientos de ira:

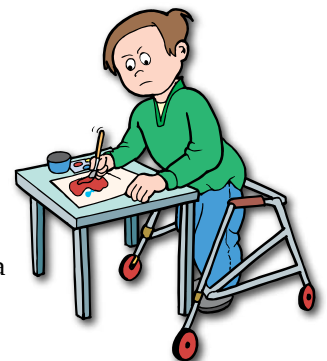
Cuando estás enojado no puedes:

- Pegar, morder, o lastimar a nadie
- Quebrar o destruir algo
- Lastimar a un animal
- Lastimar tu propio cuerpo
- Usar malas palabras o insultos



Cuando estás enojado puedes:

- Jugar con plasticina, arena, o agua
- Hablar de lo que sientes
- Dibujar o pintar un cuadro
- Escribir un cuento
- Hablar de lo que pasa y pedir ayuda
- Escuchar música
- Ir a un lugar donde puedas estar solo para tranquilizarte



Cuentos Sobre los Sentimientos

Tome algunas revistas viejas. Pídale a su niño que recorte fotos o dibujos de personas que estén mostrando algún sentimiento tal como la cólera, la felicidad, el miedo o la tristeza. Use los dibujos o fotos como base para los cuentos. Pregúntele al niño, “¿Qué fue lo que hizo que estas personas se sientan así?” Y luego pregúntele, “¿Qué te hace a ti sentir así?” Esto le puede ayudar al niño a comprender mejor los sentimientos y también puede ser una actividad divertida para hacerla juntos.



A continuación hay una canción que usted puede cantar con su niño para enseñarle sobre los sentimientos:



Quando Estás Feliz y Lo Sabes

Quando estás feliz y lo sabes, aplaudirás.
Quando estás feliz y lo sabes, aplaudirás.
Quando estás feliz y lo sabes, tu carita lo dirá. (sonría)
Quando estás feliz y lo sabes, aplaudirás.

Quando estás enojado y lo sabes, patelearás.
Quando estás enojado y lo sabes, patelearás.
Quando estás enojado y lo sabes, tu carita lo dirá. (haga una mueca)
Quando estás enojado y lo sabes, patelearás.

Quando estás triste y lo sabes, llorarás.
Quando estás triste y lo sabes, llorarás.
Quando estás triste y lo sabes, tu carita lo dirá. (Haga que llora)
Quando estás triste y lo sabes, llorarás.

Quando estás jubiloso y lo sabes, saltarás.
Quando estás jubiloso y lo sabes, saltarás.
Quando estás jubiloso y lo sabes, tu carita lo dirá.
Quando estás jubiloso y lo sabes, saltarás.

Usted le puede agregar más versos a la canción para hablar de otros sentimientos.

Más de Better Kid Care

El sitio en la red de Better Kid Care en www.betterkidcare.psu.edu cuenta con más información para los padres de familia. Busque las ediciones de Tiempo de Familia – Tiempo de Trabajo, Los Padres Cuentan, consejos y actividades para el cuidado de los niños, ideas para las meriendas, consejos para elegir un buen programa de cuidado de menores, información sobre cuando los niños están listos para asistir a la escuela, y el Boletín Electrónico de Better Kid Care (Better Kid Care E-Newsletter). Para subscribirse al Boletín Electrónico, favor de enviar su petición a BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu.

Family Time/Work Time: March 2007

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development and Early Learning. Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: www.betterkidcare.psu.edu.

Developed and written by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

Resources: *Parents Count*, May 2004, handout from the *Dealing with Anger- the Children's and Yours* Better Kid Care Satellite workshop, Better Kid Care Program, Penn State University

This publication is available in alternative media on request. Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

PENNSSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension