



El Control de la Rabia/El Enojo

Los Hechos

La rabia es una emoción humana completamente normal y usualmente saludable. Pero, cuando la rabia queda fuera de control, puede llegar a ser destructiva. Contrario a la creencia popular, la investigación ha encontrado que el permitir que la rabia se de sin restricción realmente escala la rabia y la agresión y no hace nada para ayudar a resolver el problema. Todos sabemos que cuando perdemos nuestra compostura ello atemoriza a los niños, puede dificultar que los niños mayores se sintonicen con nosotros e impedir que los padres puedan pensar claramente. Una mejor aproximación es examinar qué genera nuestra rabia y desarrollar una estrategia para eliminar el problema.

Como mantener la calma

Cálmese

El primer paso es calmarse y pensar a través de sus repuestas. No diga la primera cosa que se le ocurra. Tome un respiro profundo y siéntese. Su lenguaje corporal le mostrará a su niño que su meta no es combatir, sino más bien tener una discusión cara a cara.

Uso de mensajes “Yo”

Una buena manera de evitar la agravación de una disputa y poner a los otros a la defensiva es discutir sus sentimientos o necesidades usando mensajes “Yo”. *Ejemplo:* En vez de decir “Usted siempre hace esto” o “usted me está enloqueciendo” ensaye “Me siento frustrado cuando veo platos sucios dejados sobre toda la casa, porque trabajé duro para hacer la limpieza esta mañana. Quiero que pongas los platos sucios en el lavaplatos”. Esta formula envía su mensaje sin sonar a confrontación o condescendencia e incrementa la probabilidad de cumplimiento y cooperación.

Ponga el foco en los resultados de largo plazo.

Algunas veces reaccionamos en forma excesiva frente a desgracias porque consciente o inconscientemente tememos que el incidente sea parte de un patrón más grande del problema. *Ejemplo:* Su hija no puede encontrar sus zapatos nuevamente y es hora de salir. Su preocupación mayor es que ella no está aprendiendo a ser auto-dependiente. Sin embargo, algunas veces cuando estamos bajo presión es más fácil para nosotros hacer nosotros mismos la tarea. Calmadamente resistamos la urgencia de precipitarnos a encontrar sus zapatos y recordarle que es su trabajo seguirles la pista. Al permitirle que ella sea responsable y sufra algunas consecuencias naturales desagradables (quizás por llegar tarde a la escuela o a una fiesta), ella aprenderá a tomar responsabilidad.



El Control de la Rabia/El Enojo

Los Hechos

La rabia es una emoción humana completamente normal y usualmente saludable. Pero, cuando la rabia queda fuera de control, puede llegar a ser destructiva. Contrario a la creencia popular, la investigación ha encontrado que el permitir que la rabia se de sin restricción realmente escala la rabia y la agresión y no hace nada para ayudar a resolver el problema. Todos sabemos que cuando perdemos nuestra compostura ello atemoriza a los niños, puede dificultar que los niños mayores se sintonicen con nosotros e impedir que los padres puedan pensar claramente. Una mejor aproximación es examinar qué genera nuestra rabia y desarrollar una estrategia para eliminar el problema.

Como mantener la calma

Cálmese

El primer paso es calmarse y pensar a través de sus repuestas. No diga la primera cosa que se le ocurra. Tome un respiro profundo y siéntese. Su lenguaje corporal le mostrará a su niño que su meta no es combatir, sino más bien tener una discusión cara a cara.

Uso de mensajes “Yo”

Una buena manera de evitar la agravación de una disputa y poner a los otros a la defensiva es discutir sus sentimientos o necesidades usando mensajes “Yo”. *Ejemplo:* En vez de decir “Usted siempre hace esto” o “usted me está enloqueciendo” ensaye “Me siento frustrado cuando veo platos sucios dejados sobre toda la casa, porque trabajé duro para hacer la limpieza esta mañana. Quiero que pongas los platos sucios en el lavaplatos”. Esta formula envía su mensaje sin sonar a confrontación o condescendencia e incrementa la probabilidad de cumplimiento y cooperación.

Ponga el foco en los resultados de largo plazo.

Algunas veces reaccionamos en forma excesiva frente a desgracias porque consciente o inconscientemente tememos que el incidente sea parte de un patrón más grande del problema. *Ejemplo:* Su hija no puede encontrar sus zapatos nuevamente y es hora de salir. Su preocupación mayor es que ella no está aprendiendo a ser auto-dependiente. Sin embargo, algunas veces cuando estamos bajo presión es más fácil para nosotros hacer nosotros mismos la tarea. Calmadamente resistamos la urgencia de precipitarnos a encontrar sus zapatos y recordarle que es su trabajo seguirles la pista. Al permitirle que ella sea responsable y sufra algunas consecuencias naturales desagradables (quizás por llegar tarde a la escuela o a una fiesta), ella aprenderá a tomar responsabilidad.

Tiempo para usted

De ser posible, dése usted mismo un tiempo para apartarse de los asuntos realmente difíciles. Si usted intenta disciplinar cuando está emocionalmente cargado, puede responder en formas que más tarde lamenta. El acto disciplinario cuando usted está rabioso también les da a los niños una excusa para desentonar y permanecer rabiosos con usted. Permita que sus niños sepan que hicieron algo errado y que usted lo discutirá con ellos muy pronto, dentro de media hora con niños, una hora con los estudiantes más pequeños y hasta 24 horas con los adolescentes.

Pídale ayuda a su niño.

Busque la ayuda de su niño cuando usted pierda su calma. Por *ejemplo*, el bus escolar debe llegar en 10 minutos y su hijo de segundo grado aún está en pijama. Primero, de ejemplo y pida excusas por vociferar. Luego, explique por qué usted está enojado y busque su ayuda para encontrar una solución. Actúe con curiosidad genuina; haga preguntas específicas, “¿Como piensa usted que podría estar seguro de que esto no suceda nuevamente?” Si ella no puede imaginarlo, déle soluciones de múltiple escogencia. ¿Tienes demasiadas tareas en la mañana? ¿Debemos seleccionar juntos la ropa la noche anterior? Ayude a los niños a que aprendan a identificar un problema y una solución; por *ejemplo*, “Yo creo que te estás moviendo lentamente porque no tuviste suficiente sueño anoche, así que esta noche irás a la cama mas temprano.”

Desarrolle consecuencias claras.

Una vez usted haya acordado un plan, discuta lo que sucederá si su niño lo ignora o lo cuestiona. Las mejores consecuencias tienen una relación lógica con la conducta. Por *ejemplo*, si su niño es un haragán y su paciencia se agota ensaye usando penalidades que usted haya pensado durante los momentos racionales de calma.

Ejemplo: Si ella se demora mucho alistandose para dormir, entonces tendrá que saltarse la lectura de la historia ese día. Mediante la elección de consecuencias que ella misma escoja ella estará motivada a no tener que incurrir en ellas. Las consecuencias predicibles le ayudan a usted a mantener su sanidad mental y la disciplina con amor y consistencia.

Evite plazos inmediatos.

Tenga cuidado de insistir en que las cosas se hagan “ya”. Los plazos funcionan mejor cuando los niños son notificados con suficiente anticipación. Al momento de cumplir, puede devolverse y poner a los niños en control. Todo lo que tienen que decir es “no” y a usted le da rabia. *Ejemplo:* “Necesito que estés vestido y listo para salir en media hora. Te recordaré que empieces a alistarte en 10 minutos.” Recompense a los niños por un trabajo bien hecho y trate de agarrarlos haciendo bien las cosas. Elógielos cuando siguen las reglas sin que se les haya recordado.

Producido por:

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

Tiempo para usted

De ser posible, dése usted mismo un tiempo para apartarse de los asuntos realmente difíciles. Si usted intenta disciplinar cuando está emocionalmente cargado, puede responder en formas que más tarde lamenta. El acto disciplinario cuando usted está rabioso también les da a los niños una excusa para desentonar y permanecer rabiosos con usted. Permita que sus niños sepan que hicieron algo errado y que usted lo discutirá con ellos muy pronto, dentro de media hora con niños, una hora con los estudiantes más pequeños y hasta 24 horas con los adolescentes.

Pídale ayuda a su niño.

Busque la ayuda de su niño cuando usted pierda su calma. Por *ejemplo*, el bus escolar debe llegar en 10 minutos y su hijo de segundo grado aún está en pijama. Primero, de ejemplo y pida excusas por vociferar. Luego, explique por qué usted está enojado y busque su ayuda para encontrar una solución. Actúe con curiosidad genuina; haga preguntas específicas, “¿Como piensa usted que podría estar seguro de que esto no suceda nuevamente?” Si ella no puede imaginarlo, déle soluciones de múltiple escogencia. ¿Tienes demasiadas tareas en la mañana? ¿Debemos seleccionar juntos la ropa la noche anterior? Ayude a los niños a que aprendan a identificar un problema y una solución; por *ejemplo*, “Yo creo que te estás moviendo lentamente porque no tuviste suficiente sueño anoche, así que esta noche irás a la cama mas temprano.”

Desarrolle consecuencias claras.

Una vez usted haya acordado un plan, discuta lo que sucederá si su niño lo ignora o lo cuestiona. Las mejores consecuencias tienen una relación lógica con la conducta. Por *ejemplo*, si su niño es un haragán y su paciencia se agota ensaye usando penalidades que usted haya pensado durante los momentos racionales de calma.

Ejemplo: Si ella se demora mucho alistandose para dormir, entonces tendrá que saltarse la lectura de la historia ese día. Mediante la elección de consecuencias que ella misma escoja ella estará motivada a no tener que incurrir en ellas. Las consecuencias predicibles le ayudan a usted a mantener su sanidad mental y la disciplina con amor y consistencia.

Evite plazos inmediatos.

Tenga cuidado de insistir en que las cosas se hagan “ya”. Los plazos funcionan mejor cuando los niños son notificados con suficiente anticipación. Al momento de cumplir, puede devolverse y poner a los niños en control. Todo lo que tienen que decir es “no” y a usted le da rabia. *Ejemplo:* “Necesito que estés vestido y listo para salir en media hora. Te recordaré que empieces a alistarte en 10 minutos.” Recompense a los niños por un trabajo bien hecho y trate de agarrarlos haciendo bien las cosas. Elógielos cuando siguen las reglas sin que se les haya recordado.

Producido por:

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.