



CUANDO ME ENFADO...



PARO,



PIENSO Y ACTÚO





CUANDO ME ENFADO...

A VECES, CUANDO ESTOY JUGANDO CON AMIGOS, PODEMOS TENER UN PROBLEMA.

EN ALGUNOS MOMENTOS ME SIENTO **MOLESTO Y ME ENFADO.**

CUANDO ESTO OCURRE, ES IMPORTANTE **BUSCAR UNA SOLUCIÓN** PARA TODOS Y **EVITAR INSULTARNOS O GOLPEARLOS.**

VAMOS A APRENDER A MANEJAR NUESTRO ENFADO PARA NO HACER DAÑO A LOS DEMÁS.





EL ENFADO

EL **ENFADO** ES UNA **EMOCIÓN** QUE APARECE CUANDO SIENTES QUE TÚ, ALGO O ALGUIEN QUE TE IMPORTA ESTÁ SIENDO **ATACADO O INSULTADO**.

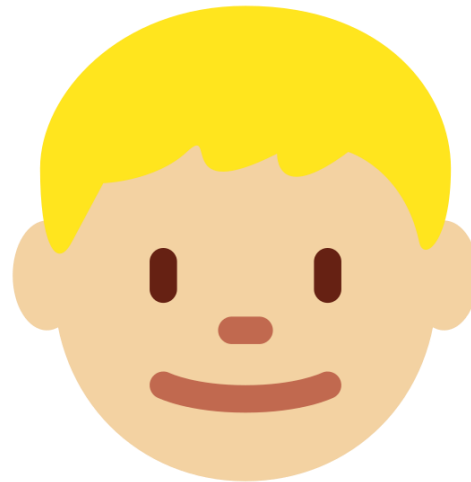
LOS NIÑOS TAMBIÉN PODEMOS SENTIR IRA CUANDO SE SIENTEN INSEGUROS, **INJUSTAMENTE TRATADOS** O CUANDO SE NOS IMPIDE **CONSEGUIR LO QUE QUEREMOS**.



QUE NO TE ATRAPE

EL ENFADO PUEDE ATRAPARME Y NO DEJARME PENSAR.
CUANDO ESTOY ATRAPADO POR EL ENFADO PUEDO DECIR
O HACER COSAS A LOS DEMÁS QUE LES HAGAN DAÑO.

VOY A EVITAR QUE EL ENFADO ME ATRAPE, ASÍ
PODRÉ BUSCAR UNA BUENA SOLUCIÓN.





CUANDO ME ENFADO...



PARO,



PIENSO Y ACTÚO



PARO



PARA QUE NO ME ATRAPE EL ENFADO TENGO QUE PARAR.



PROBLEMA

PARO, OBSERVO Y BUSCO EL PROBLEMA.

PIENSO

PIENSO VARIAS SOLUCIONES LAS SOLUCIONES TIENEN QUE **TENER EN CUENTA A TODAS LAS PERSONAS** Y QUE TODAS NOS SINTAMOS MEJOR.



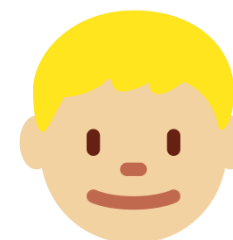
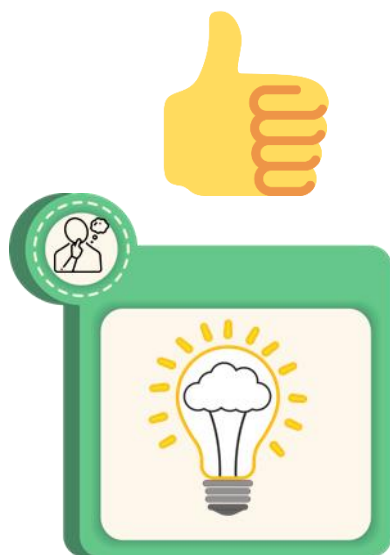
PROBLEMA



ACTÚO



ELIJO LA MEJOR SOLUCIÓN Y ACTÚO.





PARO,



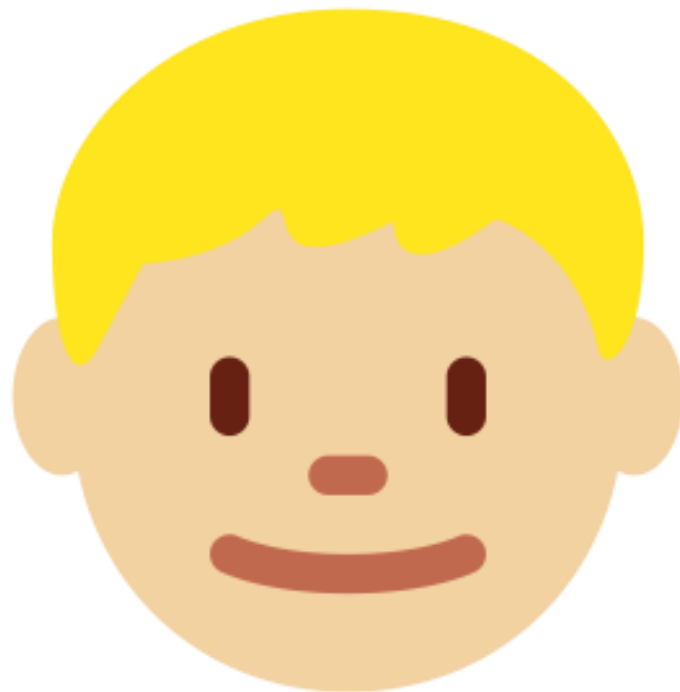
PIENSO Y



ACTÚO



QUE NO TE ATRAPE EL ENFADO



PRACTICAMOS



PIENSA EN UNA SITUACIÓN QUE TE HAYAS SENTIDO ENFADADO

¿PARASTE O EL ENFADO TE ATRAPÓ?



PROBLEMA

¿CUÁL FUE EL PROBLEMA?



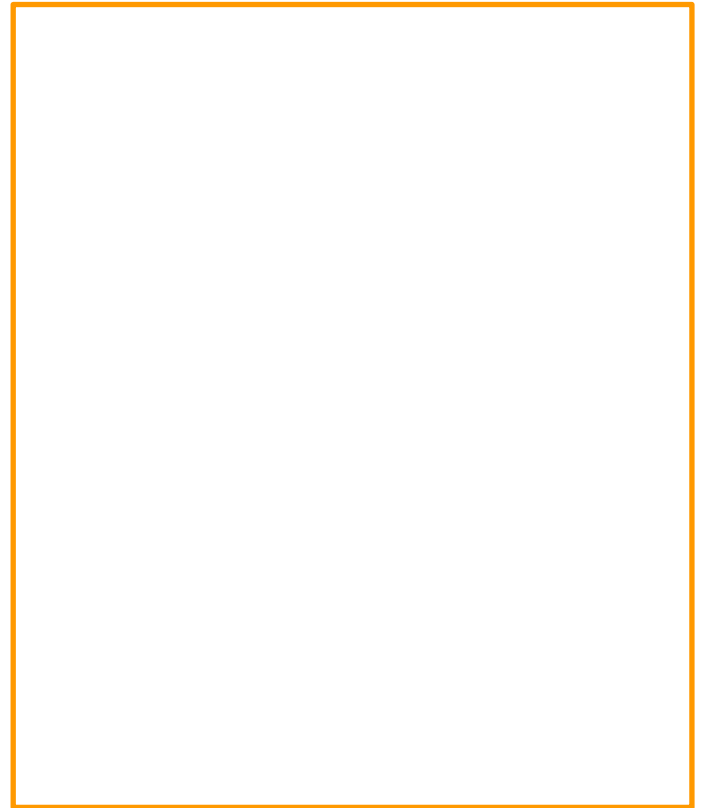
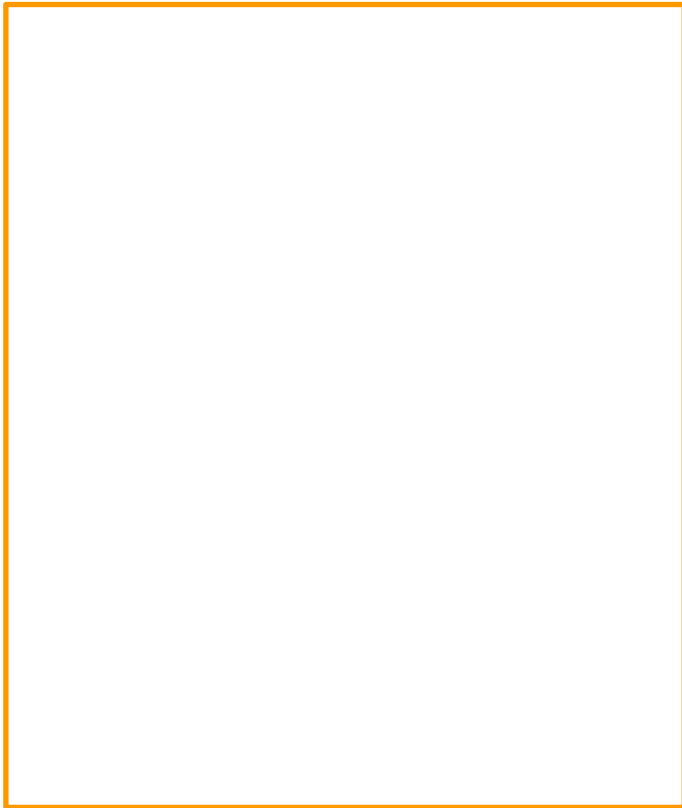
¿ QUÉ SOLUCIONES PODRÍAS HABER PROBADO?



¿CUÁL SERÍA LA MEJOR SOLUCIÓN?



Actividades





Contar hasta de 10 a 0 exige al niño concentración y, por tanto, le ayuda a apartar la mente de lo que le enfada.

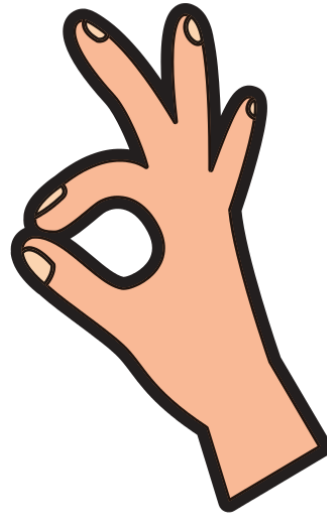


Imaginamos que somos un *pajarito* que está en el árbol y observa la situación.

Así ayudamos al niño a distanciarse de las situaciones para evaluarlas con mayor objetividad.



Pedimos al niño que cree una imagen visual de su problema y puede "encerrarlo" en la *torre*. Lograr visualizar el problema como algo separado y aislado puede ayudarle a relajarse y reflexionar.



Acuerda con tu hijo una palabra clave.

Durante un paseo o una actividad cotidiana actuareis con normalidad hasta que pronuncies esa palabra, momento en el que deberá quedarse quieto como si estuviera "congelado".

Decirse a uno mismo mentalmente auto-afirmaciones relajantes.

"Está bien. Cálmate. Relájate".

Pueden ayudar al niño a evitar el "secuestro emocional" del enfado.

Pedimos al niño que sopla una vela, pero sin apagarla, sólo para hacerla "bailar".

Esta actividad implica concentración y autocontrol.



Juegos de autocontrol



Cartas de ideas



Historias para comprender y participar

Las historias sociales están diseñados para niñas y niños que se enfrentan a barreras de participación en entornos sociales. A través de estas historias podemos anticipar aspectos importantes de la vida diaria o comprender aspectos concretos de las relaciones sociales.

Material elaborado por Sandra Casanova para:



Este cuento está diseñado para explicar a los niños y niñas estrategias para manejar la emoción de la ira o el enfado.



Comprender el enfado como una emoción importante, pero a la vez controlar los impulsos que provoca en ellos, les ayudará a controlar comportamientos agresivos o egoístas hacia los demás.



Esperamos que disfrutéis de los momentos compartidos con su uso.



Si te preocupa el desarrollo de tu hijo/a, podemos ayudarte de forma presencial y online. Ponte en contacto con nosotras y te contamos. Sandra: 655659916.