

# Todos nos enfadamos: cómo ayudar a su niño a sobrellevar conflictos

## Ayude a los niños a mantener la calma

- Hágales saber que se necesita tener más valor para abandonar una pelea que para quedarse y pelear
- Enséñeles que las peleas no resuelven los problemas —sino que crean nuevos problemas.
- Recuérdeles que cuando se enfadan y no pelean, es cuando realmente han ganado.



A veces relacionarse con otros niños es difícil. Algunos niños:

- Se pelean cuando están enfadados.
- Cuando se burlan de ellos.
- Incitan a otros a pelear.

Esto puede hacer que su niño se sienta mal o que se meta en problemas. Enséñele a su hijo a lidiar con la ira y a mantenerse alejado de los problemas.

## Todo el mundo se enfada

El enfado generalmente no dura mucho tiempo, pero cuando ocurre es un sentimiento muy fuerte.

Los niños se enojan cuando:

- Les hieren sus sentimientos o no pueden hacer lo que quieren.
- Otros no los entienden o dicen mentiras sobre ellos.
- Se sienten excluidos u otros no actúan como ellos quieren.

Cuando los niños están enfadados, sus cuerpos reaccionan:

- Su corazón late más rápido, sudan y se les enrojece y calienta el rostro.
- Podrían tener problemas para respirar y no pueden pensar claramente.
- Tienen mucha energía y quieren hacer uso de ella.

Cuando los niños están enojados...:

- Es bueno describir con palabras sus sentimientos.
- No es bueno golpear a alguien, romper cosas o decir cosas que hieran a otros.

## Enseñe a su niño a mantenerse en calma

Cuando los niños se enojan, pueden reaccionar:

### Darse cuenta

- Reconocer los sentimientos de enojo.
- Notar los cambios físicos de su cuerpo.

## Calmarse

Ir arriba

- Respirar profundamente, contar hasta 10 o alejarse de la situación.
- Golpear una almohada, correr, o escuchar música.

## Pensar y hablar

- Piense en el problema y en maneras de arreglarlo. Si alguien no sabe lo que los niños están tratando de decir o hacer, deben hacerse entender.
- Hable con alguien cuando se sienta enfadado y de maneras de solucionar el problema sin pelear. Si no hay nadie con quien hablar, deténgase a pensar, "Es esta la razón de mi enfado y es esto lo tengo que hacer..."

Si alguien intenta iniciar una pelea, su niño puede ser el que mantenga la CALMA:

## Calmarse

- Mantenga una distancia apropiada de la otra persona.
- Respire profundo y lentamente.
- Manténgase alerta y erguido.

## Evite

- Evite insultos o devolver insultos. Eso sólo empeora las cosas.
- Evite a otros niños que quieran pelear. Trate de hablar en privado con el niño que quiere pelear.

## Escuche

- Tranquilamente escuche lo que dice el otro niño.
- Pregunte, "¿Qué es lo que esta persona realmente quiere?"

## Cambie de actividad, aléjese

Encuentre maneras de resolver el problema sin pelear.

- Use el sentido del humor. "No quisiera contagiarte mi resfriado."
- De una explicación. "No van a echar del equipo a los dos si nos peleamos."
- Márchese, aléjese. Si nada funciona, es mejor evitar y alejarse.

Los niños hacen lo que ven a otros hacer. Usted es el modelo más importante de su hijo.

Si su hijo continúa teniendo problemas para relacionándose con otros niños, hable con el pediatra.

**Última actualización** 5/8/2013

**Fuente** Connected Kids: Safe, Strong, Secure (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.