

# Cuando estoy enojado

LEARNING DOMAIN:  
Social Emotional Skills



Esta actividad le ayudará a que su hijo que sea consciente de sus sentimientos y que tenga maneras en cómo es que puede expresar sus sentimientos de una manera apropiada. Es importante que su hijo pueda controlar sus emociones para la preparación escolar y las habilidades que son necesarias en nuestra vida diaria (compartir con un hermano es un ejemplo).

## ¡A jugar!

Presente la actividad en decir: **“A veces nos sentimos enojados y esto es completamente normal, pero debemos expresar nuestro enojo de una manera donde no lastime a la otra persona o a uno mismo. Cuando alguien usa palabras malas hacia mí, a veces me pongo muy enojado(a). Cuando eso sucede, ¿crees que es una buena idea en pegarle o tirarle mi zapato? De tiempo a que su hijo responda. Exactamente, tirarle algo o pegarle a una persona no son maneras apropiadas en expresar nuestro enojo. ¿Qué son algunas cosas que provocan a que te enojas?” De tiempo a que su hijo responda.**

**“¿Qué haces cuando [nombre algunas cosas que han hecho enojar a su hijo]?” De tiempo a que su hijo responda. Ayude en proveer ejemplos si él no se acuerda de algún momento donde se sintió enojado. Fue una buena idea en [nombre algunas de las que lo hizo enojar]? Hay que pensar en otras cosas que podemos hacer cuando estamos enojados.** Deje que su hijo piense acerca de algunas opciones que se pueden tomar cuando uno se sienta enojado. A continuación hay una lista de ejemplos que usted puede compartir con su hijo:

- Podemos usar palabras u oraciones como “Por favor alto, que no me gusta.”
- Preguntar ayuda de un adulto.
- Retirarse de la situación.
- Suspirar profundo y contar hasta 10.
- Sentarme en un sitio donde hay silencio y dibujar o escribir.
- Hablar con alguien y decirle como es que me siento.
- Escuchar música y bailar.
- Entrar al dormitorio y golpear una almohada con las manos.

## Recomendaciones

- Provee comentarios positivos en decir, “Me gustó como es que usaste palabras para explicar tu enojo.” o “Fue una buena idea en la decisión que tomaste.”
- Si a su hijo se le dificulta en expresar sus sentimientos de una manera positiva, ayude en crear un plan que se pueda llevar a cabo cuando él se encuentre enojado.
- Encuentre libros en la biblioteca pública o en el hogar que hablen acerca de la variedad de sentimientos y léaselos a su hijo.
- Usted puede seguir esta misma clase de conversación para ayudar con otros sentimientos (frustrado, triste, desilusionado, o aterrorizado).
- El momento apropiado para hablar con su hijo acerca de sentimientos y reacciones viene siendo cuando usted o su hijo NO se encuentran enojados.

