

# PLAIN

# TALK

# FOR PARENTS

## Acerca de cómo tratar a un niño enfadado

About How To Deal With An Angry Child

### **La ira – es una realidad de la vida.**

Todo el mundo se enfada. Usted se enfada, y su hijo también. Pero es difícil saber qué hacer con esa ira. Hace que la crianza sea uno de los trabajos más difíciles del mundo.

### **¿Qué se hace con un niño enfadado?**

Dejar que la ira, tanto la suya como la de su hijo, se escape de las manos es peligroso. Pero también lo es esconder la ira. La ira oculta simplemente se acumula hasta que después explota “sin motivo alguno”.

### **Lo primero que puede hacer es controlar sus propios sentimientos.**

Piense en su trabajo como un trabajo de enseñanza. Probablemente el pequeño Juan y la pequeña Anna no comprenden ese sentimiento que va creciendo por dentro. Por supuesto, que no saben qué hacer con ese sentimiento, y es posible que hasta les asuste la idea de descontrolarse. De hecho, con frecuencia, la ira en un niño sustituye algún otro sentimiento que el niño no puede identificar. Un niño se enfadará cuando el problema real es más profundo y le causa mayor temor: una sensación de fracaso, baja autoestima, soledad, aburrimiento, miedo, confusión o hasta tristeza. Si usted le puede ayudar al niño a descubrir cuál es el sentimiento que se oculta detrás de la ira, y hablar con él/ella al respecto, es probable que la ira disminuya y hasta desaparezca.

### **Recuerde que la ira es un sentimiento humano natural.**

Su hijo tiene derecho a sentir y expresar la ira. Y usted también. Al igual que todos tenemos derecho a sentir hambre, felicidad o tristeza.

### **Pero la ira es diferente de la agresión.**

La agresión es un intento de herir a alguien o destruir algo. Infringe el derecho de los demás. Esta distinción le ayudará a reaccionar adecuadamente ante las numerosas cosas irritantes que un niño enfadado puede hacer.



### **Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para tratar con un niño enfadado.**

- \*\* Algunas de ellas han sido diseñadas para ayudar al niño a evitar situaciones de frustración innecesarias.
- \*\* Algunas son medidas que se toman en el momento, al ver que su hijo tiene un problema.

### **Observe a su hijo cuando tiene una buena acción.**

Todos los días encuentre diferentes formas de elogiar el buen comportamiento de su hijo, y comenzará a ver más del mismo. Algunos ejemplos incluyen: “Me hizo sentir muy feliz que vinieras a cenar sin tener que recordártelo” “Gracias por colgar tu ropa después de llegar de la escuela”. Sé que estabas apurado por salir a jugar”. “Fuiste muy paciente mientras yo estaba en el teléfono”. “Gracias por decir la verdad sobre lo que realmente pasó”.

### **Ignore el comportamiento inadecuado que puede ser tolerado.**

Ignorarlo, es una forma de demostrarle al niño que el comportamiento es inadecuado. Esto no significa que debe ignorar al niño, solamente al comportamiento.

### **Facílele las cosas a su hijo para que se comporte bien.**

Déle muchas oportunidades de ejercitarse físicamente para liberar la energía adicional. Planifique el entorno, así no están presentes las tentaciones innecesarias. Asegúrese de que su hijo no se siente “sofocado” por un espacio físico muy reducido o por reglas demasiado estrictas.

### **Acérquese y acaricie a su hijo.**

A veces un abrazo inesperado o demostración de afecto hará que el niño enfadado vuelva a tener control sobre sí mismo. Acérquese al niño para calmarlo y ayúdele a contener el impulso de ira.

### **Diga “¡NO!”**

Para mantener los límites, un niño necesita tener una idea clara acerca de dichos límites y debe tener libertad para actuar dentro de ellos.

### **Explique las situaciones.**

Si el niño entiende la situación, podrá comprender la causa de la ira y empezar a calmarse. Su explicación puede incluir explicarle al niño cómo se siente usted y pedirle que tenga consideración. Ejemplo: “Generalmente, no me molesta que toques el tambor, pero hoy me duele la cabeza. ¿Podrías hacer otra cosa por favor?”

### **Ayude a su hijo a construir una buena imagen propia.**

Si Juan está convencido de que es un “niño malo”, entonces seguramente actuará como tal. Debe saber que es una persona muy valorada y apreciada, que tiene fortalezas al igual que debilidades, que puede alcanzar sus objetivos, que los sentimientos de ira no lo convierten en una persona mala.

### **Enséñele a su hijo a expresar la ira en palabras.**

Hablar es una válvula de escape aceptable y le ayuda al niño a no “explotar”. Si Anna puede libremente decirle a su pequeño hermano “no me siento con ganas de compartir ahora”, y si ese deseo es respetado, entonces es muy posible que no lo golpee en el momento en que usted no esté mirando. Enséñele a poner los sentimientos de ira en palabras en vez de en puños.

### **Use la restricción física con cuidado.**

A veces es necesario emplear la restricción física para evitar que un niño se lastime o lastime a otros. Esto también le ayudará al niño a quedar bien. La restricción física no es una forma de castigo o de expresión de ira de su parte o una oportunidad para que los demás niños ridiculicen a su hijo. No debe dañar al niño física o emocionalmente. Es simplemente una forma de decir “no puedes hacer eso”.

### **Sea un buen ejemplo.**

Si usted golpea a Anna porque ella golpeó a su hermanito, ¿ella le creará cuando usted diga que está mal golpear a la gente?

### **Use el castigo con cautela.**

La regla puede ser “¿es este castigo educativo o es una forma para que yo pueda desahogarme? Desahóguese de otra forma, y luego decida cuál será la medida que debe tomar para corregir el comportamiento de su hijo.

## **La ayuda no está lejos.**

No dude en pedir ayuda si se encuentra en una situación que piensa que no puede manejar. Tal vez necesita hablar con su pareja, un amigo o un vecino.

Para consultar los grupos de educación de padres y grupos de apoyo, sírvase llamar al representante del programa: **Family Living del condado** [www.uwex.edu/ces/cty](http://www.uwex.edu/ces/cty) o **Prevent Child Abuse Wisconsin** [www.Preventchildabusewi.org](http://www.Preventchildabusewi.org)

608-256-3374 o **1-800-CHILDREN**

**Para asistencia puede llamar a la línea de ayuda para padres:**

**Milwaukee:** 414-671-0566

**Madison:** 608-241-2221

Si desea obtener asesoramiento profesional, llame a una agencia social local o al departamento de servicios sociales/servicios humanos del condado. Si la agencia a la que llama no ofrece el tipo de servicio que está buscando, solicite ser remitido a algún otro lado.

Content for this publication was developed by the State of Minnesota Department of Public Welfare. It may be reproduced without permission. A credit line would be appreciated. Adapted from a publication by the U.S. Department of Health, Education and Welfare. Material drawn from “The Aggressive Child” by Fritz Redl and David Wineman.

**Para ordenar copias adicionales comuníquese con el Child Care Information Center - 1.800.362.7353 o visite [www.ccic.wi.gov](http://www.ccic.wi.gov)**



**Wisconsin Department of  
Children and Families**

201 W Washington Ave.  
Madison WI 53703

El Department of Children and Families es un empleador y proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades. Si tiene alguna discapacidad y necesita acceder a servicios, recibir información en un formato alternativo o necesita que le traduzcan la información a otro idioma, comuníquese con el Division of Early Care and Education (Sección del cuidado y educación temprana) al 608-422-6002. Las personas sordas, con dificultades auditivas, sordociegas o con discapacidad del habla pueden utilizar el Wisconsin Relay Service (WRS) – llame al 711 para comunicarse con el departamento. DCF-P-11787-S (R.08/2021) (T.08/2021)