

Llevandose bien: Cosas que hacer cuando estoy enojada



Este paquete de 21 tarjetas fue preparado por el personal del Servicio de Extensión Cooperativa de Iowa State University (Lesia Oesterreich, especialista estatal de vida familiar). Dibujos por Lonna Nachtigal.

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of

Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) – Director – Stanley R. Johnson, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Family Life 7

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension

HDFS - LO- 2 (S) June 2000

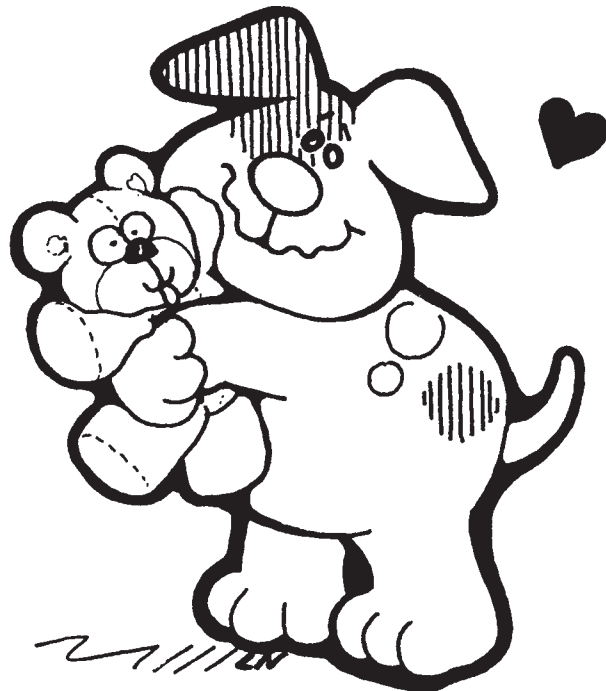
Llevarse bien:

Cosas que hacer cuando estoy enojada

Aprendiendo a manejar sentimientos de enojo puede ser un reto para muchos niños. Usted puede ayudar a los niños a aprender esta habilidad importante.

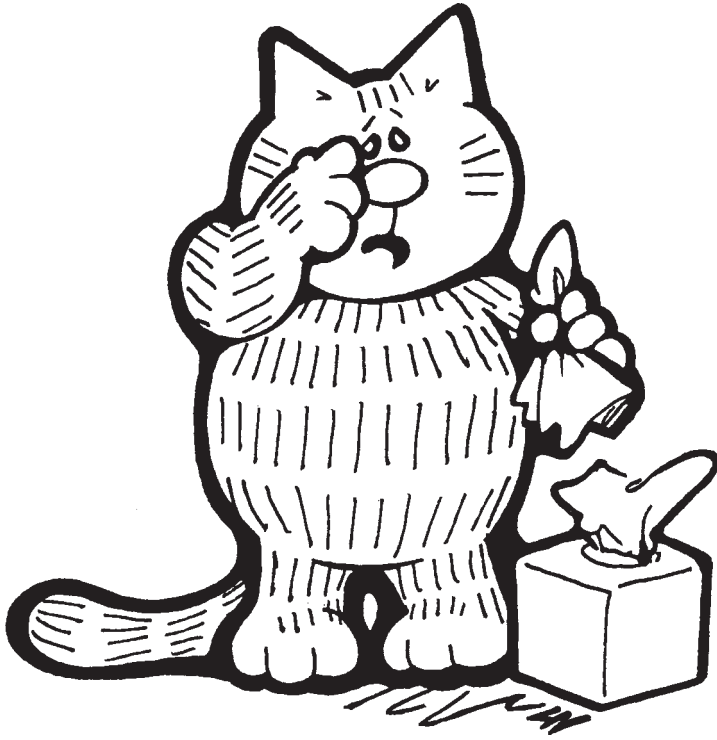
1. Dígales a los niños que hay algunas maneras **aceptables** y **no aceptables** para manejar el enojo.
2. Siéntese con su hijo y vea cada una de las tarjetas *Llevarse bien*. Hablen de algunas maneras de manejar el enojo. (Pista: Encontrará algunas ideas para esto en la parte trasera de cada tarjeta.)
3. Pídale a su hijo que coloque las tarjetas en dos grupos – las maneras aceptables de manejar el enojo y las maneras no aceptables.
4. Piense en ejemplos recientes cuando se ha enojado su hijo y hable de las cosas que su hijo pudo haber hecho para sobrellevar esos sentimientos de enojo.
5. Animen a los niños a jugar con las tarjetas para ayudarles a recordar lo que han aprendido.
6. Pegue las tarjetas al refrigerador o pared como un recordatorio rápido para los niños cuando se enojan.

Abrazar un animal de peluche

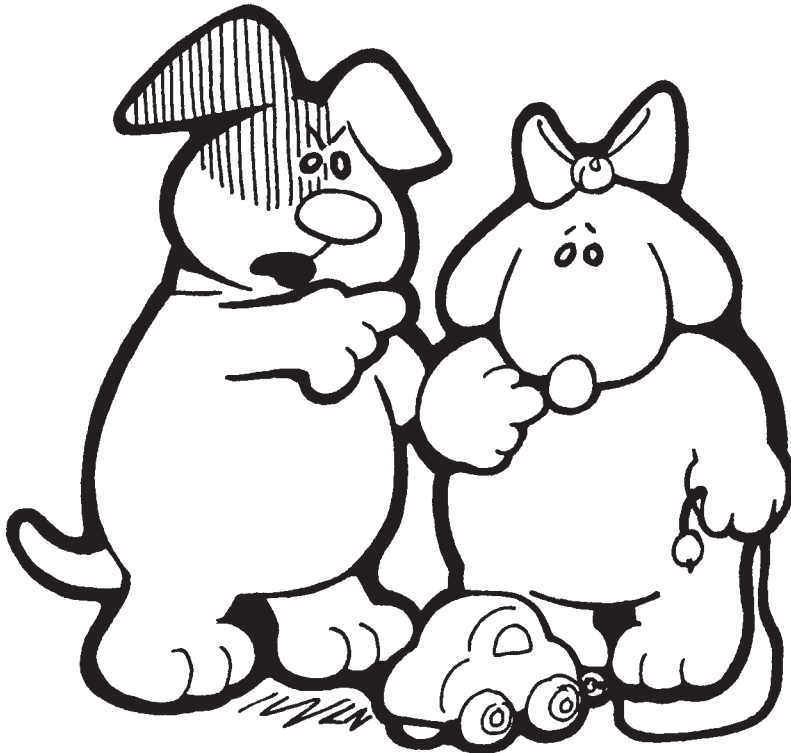


Abrazar un animal de peluche

A veces un juguete favorito te hace sentir mejor. Puedes abrazar un animal de peluche por el tiempo y con el esfuerzo que gustes. Por favor sé gentil (y pídele permiso primero) antes de abrazar a un ser vivo.



**Tener
un
buen
llanto**



**Gritarle
a
alguien**

Tener un buen llanto

Adelante, llora. El llorar es una buena manera de soltar sentimientos de enojo de tu cuerpo. Utiliza un Clinex o pañuelo para secarte los ojos y sonarte las narices.

Gritarle a alguien

No está bien gritarle a alguien con enojo. Uno no se siente bien cuando le gritan. El hacer sentirse mal a alguien no es una buena manera de hacer sentirte mejor.



Dibujar un cuadro

¿Puedes dibujar un cuadro de lo que te hace enojar?

¿Puedes dibujar un cuadro de lo que te hace sentir feliz?

Enseñale tu cuadro a otra persona y explícaselo.

Es una buena manera de manejar tu enojo.

Platicar las cosas

Sentimientos de enojo pueden ser confundidos a veces. A veces ayuda platicar las cosas. Habla con tus amigos sobre porque te sientes así. Escucha a tus amigos cuando hablan de sus sentimientos también.



**Romper
algo**



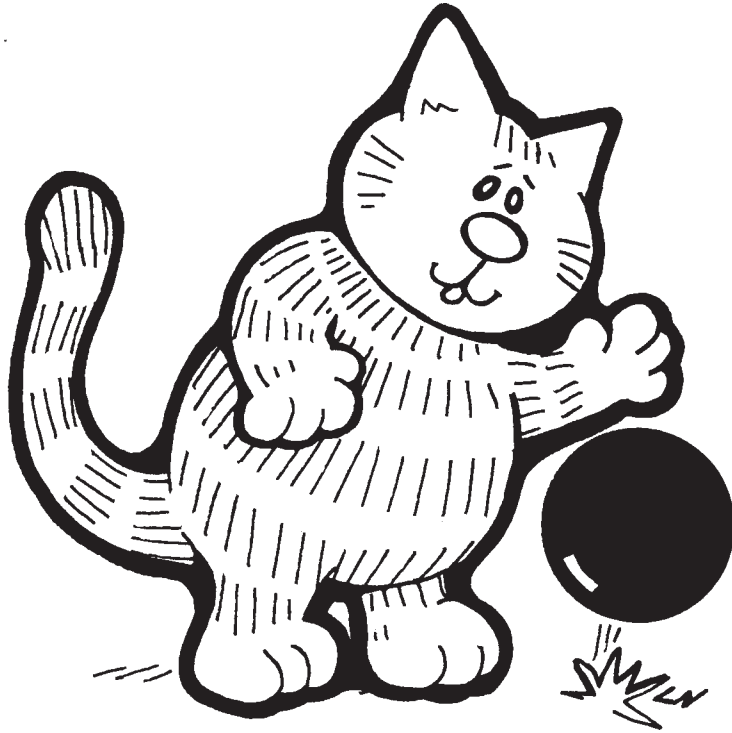
**Romper
periódicos
viejos**

Romper algo

No está bien romper algo si estás enojado. Cuando rompes algo, se queda roto (para ti y los demás), después de que se vaya tu enojo.

Romper periódicos viejos

¡Pregunta primero! A veces el hacer desorden puede ser muy divertido. Esta es una buena manera de manejar el enojo. Crea una tormenta de “nieve de papel” para desquitar tu enojo. (No te olvides limpiar después.)



**Rebotar
una
pelota**

**Jugar
con
barro**



Rebotar una pelota

Piensa en otra cosa. Juega con una pelota. Encuentra un espacio donde no molestarás a otros. Rebotala fuerte. Rebotala suave. ¿Cuántas veces puedes rebotarla?

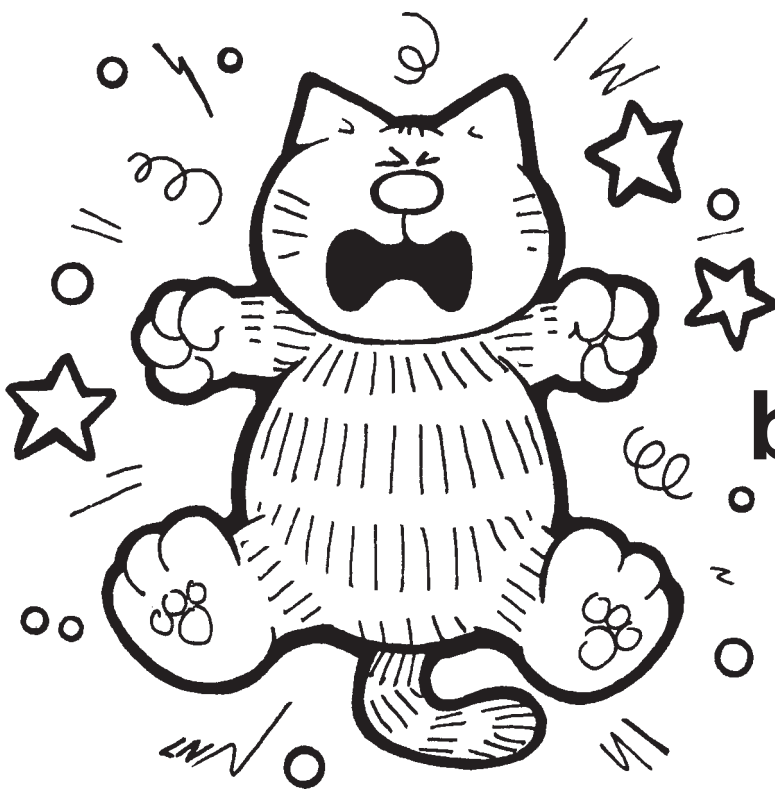
Jugar con barro

Haz ejercicio con tus dedos. Sé creativa. Pellizca. Golpea. Aprieta. Rola. Jugando con el barro es un a buena manera de manejar su enojo.

**Correr
y gritar
afuera**



**Hacer
un
berrinche**



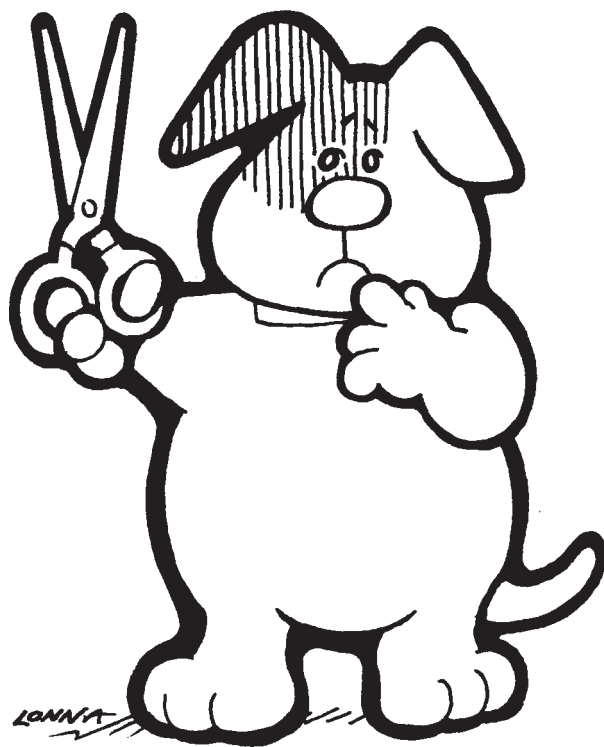
Correr y gritar afuera

A veces cuando estás enojado, te ayuda correr y gritar afuera. Haz ruido. ¡Corre rápido! Respira el aire fresco. Te sentirás mucho mejor.

Hacer un berrinche

Esto no es una buena idea. Un berrinche es una manera muy ruidosa de avisarle a todo el mundo como te sientes, pero no cambia tu enojo. También te hace ver ridículo.

**Lastimarte
a ti mismo**



**Ir a algún
lugar para
tranquilizarte**



Lastimarte a ti mismo

A veces cuando algo malo sucede, te decides a culpar a ti mismo. Hasta puedes pensar en lastimarte a ti mismo. ¡No lo hagas! Tú eres una persona especial. ¡Sé amable contigo mismo!

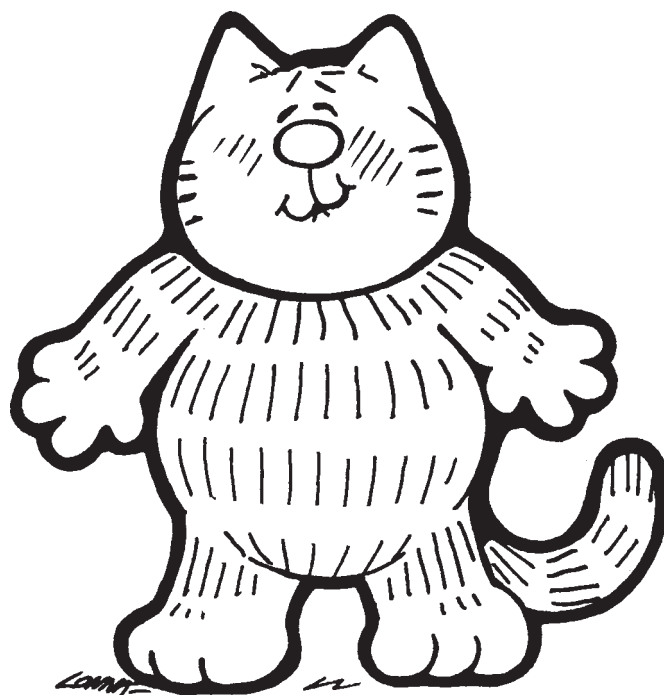
Ir a algún lugar para tranquilizarte

Sé amable contigo mismo. Tómame tiempo para estar solo. Encuentra un lugar quieto para sentarte y pensar las cosas. Pregúntate —
¿Por qué estoy enojado? ¿Qué puedo hacer?



**Escuchar
música/
Cantar una
canción**

**Respirar
hondo**



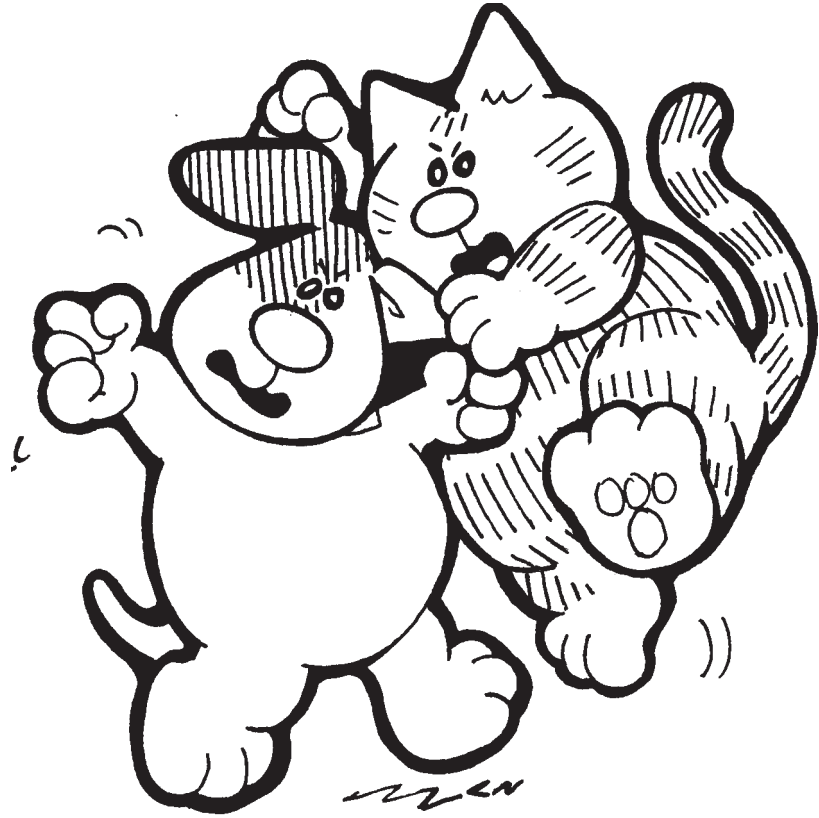
Escuchar música/ Cantar una canción

La música puede funcionar como la magia. Puede hacer que te olvides de tu enojo. Puede hacerte sentir mejor. La música es una buena manera de manejar tu enojo.

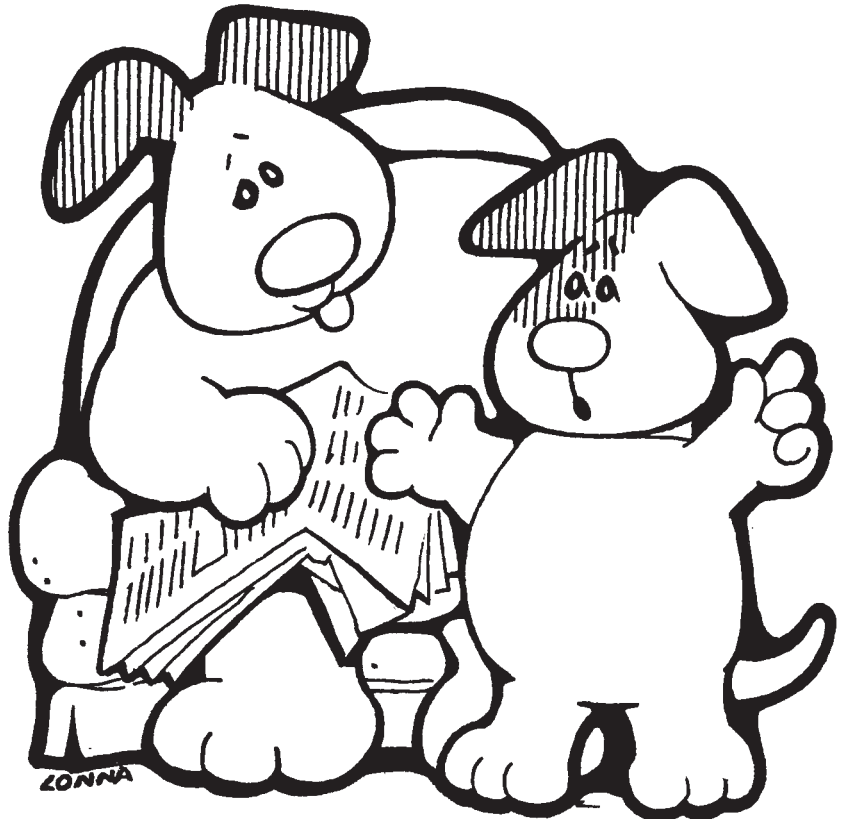
Respirar hondo

Cuando estás enojado, te puedes tranquilizar respirando hondo y lentamente. Respira hondo, mantenlo mientras cuentas a tres, luego soplalo lentamente. Repite tres veces.

**Pegarle
a
alguien**



**Pedir
ayuda**

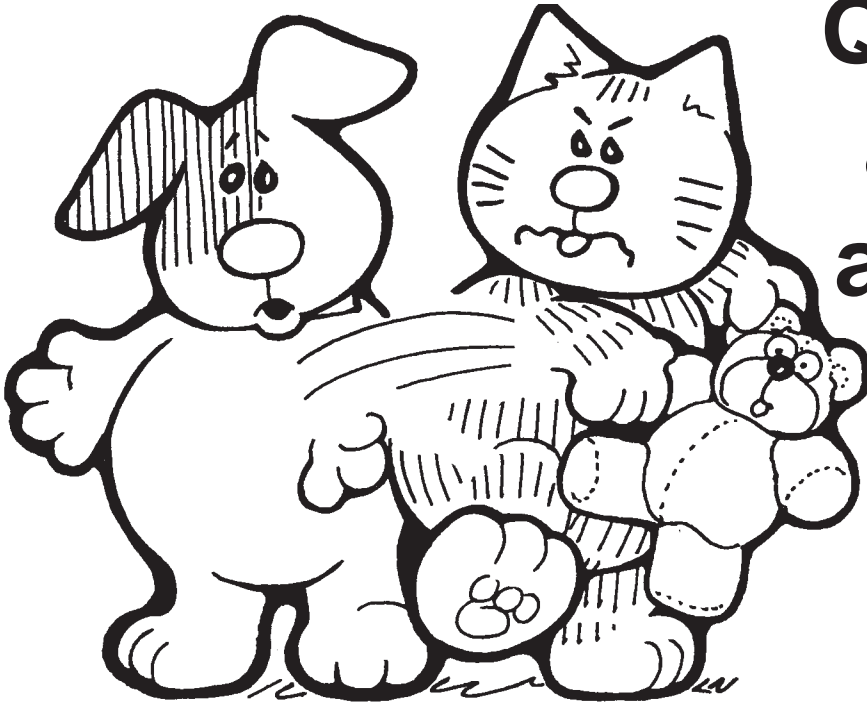


Pegarle a alguien

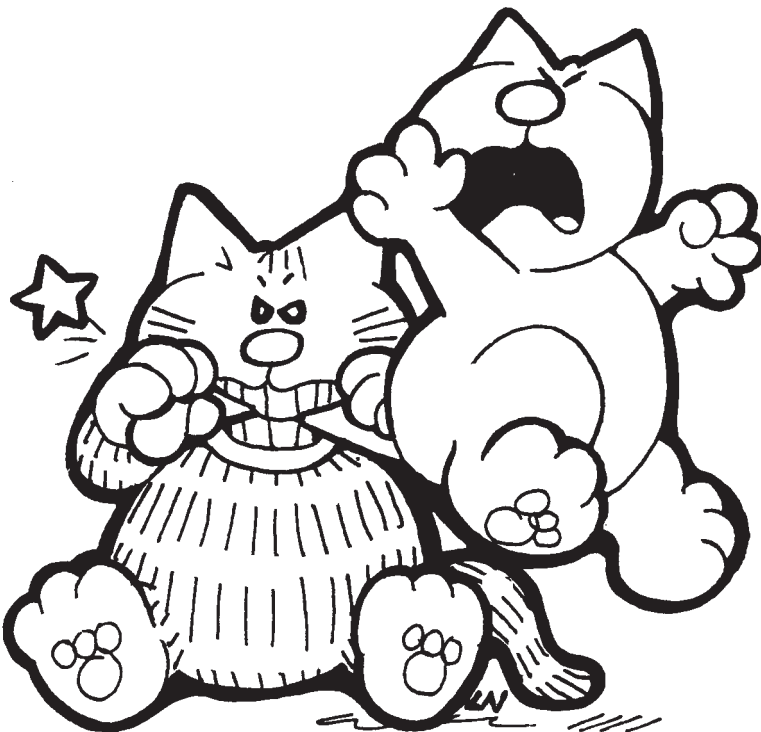
No es una buena idea pegarle a alguien. Cuando le pegas a alguien con enojo, esa persona puede enojarse y pegarte a ti. Cuando le pegas a alguien, no se va tu enojo, solo se empeora.

Pedir ayuda

A veces los adultos pueden ayudar. Díles que estás enojado. Díles por que. Habla de diferentes maneras que podrías manejar la situación.



**Quitarle
algo a
alguien**



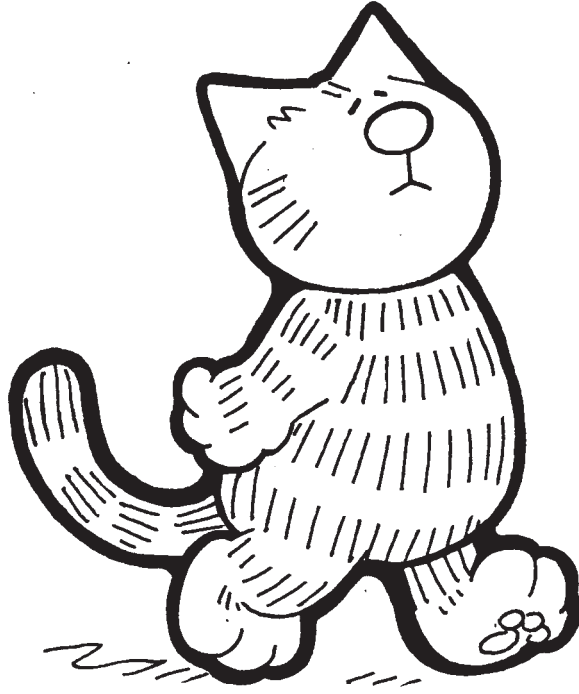
**Morder
a
alguien**

Quitarle algo a alguien

Cuando estás enojado, ¿te sientes celoso de otros? ¿Quieres quitarles sus juguetes? ¿Quieres hacer que otros se sientan mal también? No es una buena manera de manejar el enojo.

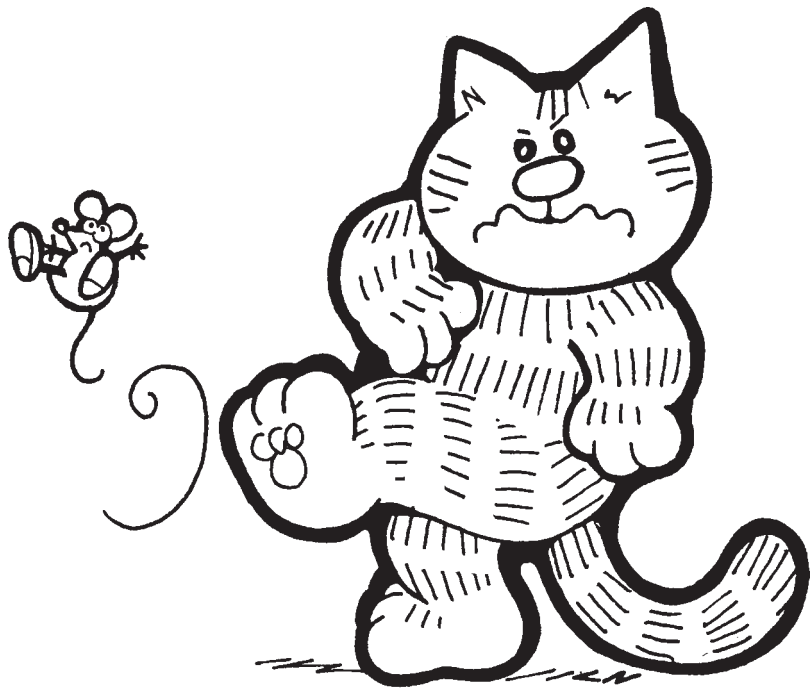
Morder a alguien

Nunca muerdas a nadie. ¡Eso duele! No está bien utilizar tu enojo para hacer llorar a otra persona.



Alejarte

**Tratar
mal a la
mascota**



Alejarte

A veces la mejor manera de manejar una mala situación es alejarte. Esto es una cosa inteligente. No siempre es necesario pelear.

Tratar mal a la mascota

¡Nunca trates mal a los animales!
No es correcto lastimar a tu mascota u otro ser vivo cuando estás enojado.
Sé amable con tu mascota. Sé gentil.
Tranquilamente díle a tu mascota acerca de tus sentimientos.