

- ♥ Adultos disponibles para conversar cuando niños y niñas se han calmado. Es importante, expresarles que se comprende que sienta rabia, pena, frustración, etc. pero mostrar alternativas para expresar lo que siente sin dañar a otros ni a sí mismo/a. Por ejemplo: golpear con fuerza un cojín o peluche, rayar con fuerza una hoja o incluso gritar sería menos dañino que morder.

Sugerencias prácticas para la Autorregulación de la Rabia

- ♥ Crear su propio juguete antiestrés. Puede ser creado por el mismo niño para aprender a controlar la ira, como una bolita antiestrés. Por ejemplo, un globo dentro de otro globo y relleno de arroz y que lo personalice poniendo su nombre en él.
- ♥ Dibujar con el niño un círculo de opciones para controlar la ira. Por ejemplo, una cartulina con varias cosas a escoger y que podrá hacer, si es capaz de controlar las emociones.
- ♥ Se ha demostrado también que tocar agua o arena puede relajar los momentos de ira en el niño. Así podemos tener un cubo y meter las manos del pequeño en el agua, dejándole hacer círculos o formas que le relajen.
- ♥ Crear un gráfico de palabras clave que estén en su habitación y a la vista. Por ejemplo, un semáforo con los resultados colores principales y que los relacione con su comportamiento. Rojo: Para, y piensa antes de actuar. Amarillo: Precaución y piensa en las consecuencias. Verde: Adelante con el buen comportamiento.
- ♥ Dejar un lugar en casa para que el niño pueda calmarse por unos instantes, quizá puede ser su habitación o algún lugar decorado por él mismo y que le propicie el relax.
- ♥ Soplar en el aire burbujas. Con este método o juego lo que se consigue es controlar la respiración y por tanto, calmar la ira.
- ♥ Escuchar música relajante. Va a propiciar un buen estado de ánimo.
- ♥ Controlar la respiración. El inflar y desinflar su abdomen como un globo le ayudará a relajarse y a controlar la respiración.
- ♥ Leer historias y cuentos infantiles en los cuales les entregue orientaciones en como canalizar la rabia.

PREGUNTAS

- ♥ ¿Qué siente usted cuando su hijo/a se muestra enojado?
- ♥ ¿Qué piensa usted de la rabia?
- ♥ ¿Luego que su hijo/a tiene un episodio de rabia, usted se acerca a él a conversar con él/ella sobre su comportamiento?

BIBLIOGRAFÍA

- ♥ <http://www.crececontigo.gob.cl/columna/el-rol-de-la-rabia-en-el-desarrollo/>
- ♥ <https://eresmama.com/10-juegos-que-ayuden-a-los-ninos-a-controlar-la-ira/>