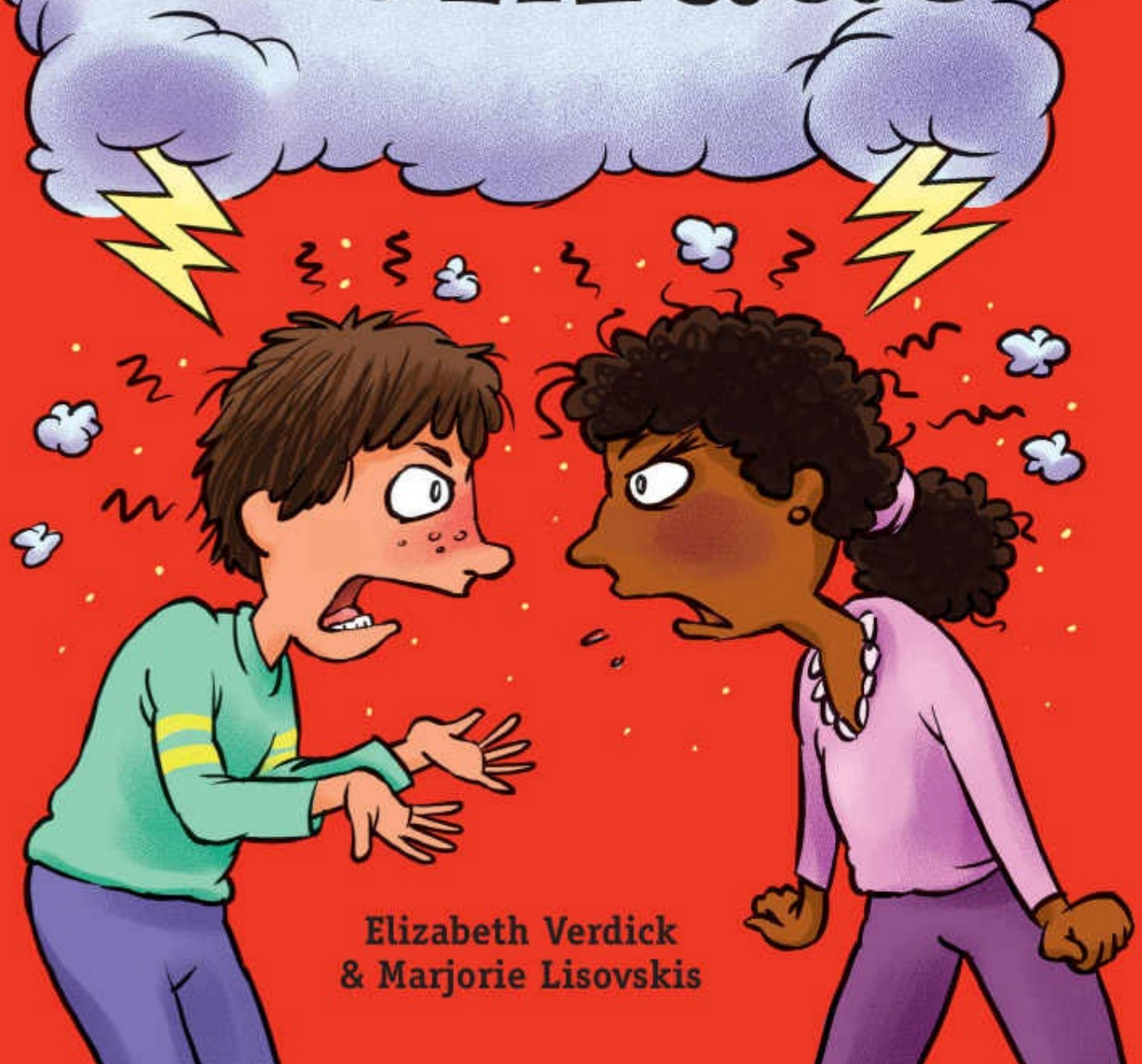




Cómo quitar el **GRRRRR** al enfado



Elizabeth Verdick
& Marjorie Lisovskis

Cómo quitar el al enfado

Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis

Ilustrado por Steve Mark



Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Título original: How to Take the Grrr Out of Anger

Copyright del texto ©2015, 2003 Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis

Copyright de las ilustraciones © 2015 Free Spirit Publishing Inc.

Originalmente publicado en inglés por Free Spirit Publishing Inc.

© 2017 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Traducción del inglés por M^ª José Coutiño Bosch

Primera edición: Febrero de 2017

ISBN (papel): 978-84-946087-6-6

ISBN (ebook): 978-84-946087-7-3

Depósito legal: B 2510-2017

Un sincero agradecimiento a:

Todos los adultos y niños que compartieron ideas, anécdotas, inspiración y sabiduría mientras escribíamos el libro.

Los especialistas en desarrollo infantil, profesores, padres y abuelos que leyeron el manuscrito para la edición original y ofrecieron su experiencia, incluyendo a Karen Ireland Dahlen; Vian Gredvig, M.S.W., L.I.C.S.W.; Thomas S. Greenspon, Ph.D.; Alice Hansbarger, M.Ed.; Bob Schwalm; y Cady Schwalm.

El psicólogo James J. Crist, Ph.D., quien revisó el manuscrito para la edición corregida y actualizada y quien aportó muchas sugerencias útiles.

Contenido

Introducción: Por qué necesitas este libro

Capítulo 1: Cómo sabes que estás enfadado?

Capítulo 2: *Emergencia! Maneras rápidas de sacar el Grrrr*

Capítulo 3: Las diferentes caras del enfado

Capítulo 4: Las tonterías que hacen las personas enfadadas

Capítulo 5: Cinco pasos para domar el mal genio

Capítulo 6: El poder de las palabras

Capítulo 7: Seis pasos para resolver problemas de enfado

Capítulo 8: El radar de enfado

Capítulo 9: Los “y si” del enfado

Capítulo 10: *Grrrandes formas de mantener la calma*

Promesa del enfado

Un mensaje para los padres y profesores

Recursos para los niños

Recursos para los padres y profesores

Sobre las autoras y el ilustrador





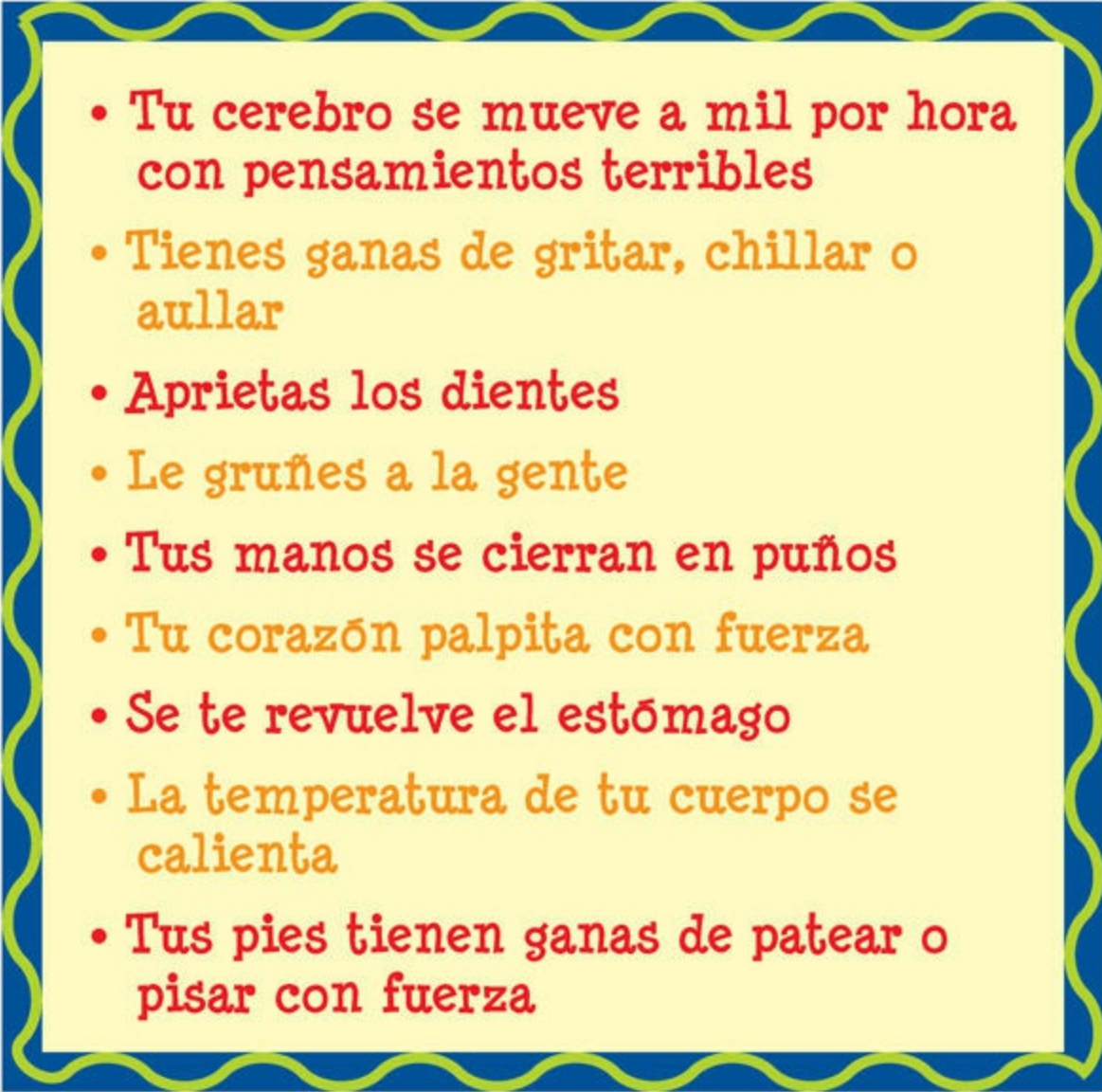
Introducción

Por qué Necesitas este Libro

Todo el mundo se enfada. No existe ni una sola persona en el planeta que jamás se haya enfadado. Algunas personas lidian con su enfado mucho mejor que otras. Y parecería como si algunas no pudieran lidiar con su enfado en absoluto.


No importa quién seas, el enfado puede hacerte sentir como un monstruo de verdad.

Cuando estás enfadado, tu mente y tu cuerpo pueden reaccionar de estas maneras «monstruosas»:

- 
- **Tu cerebro se mueve a mil por hora con pensamientos terribles**
 - **Tienes ganas de gritar, chillar o aullar**
 - **Aprietas los dientes**
 - **Le gruñes a la gente**
 - **Tus manos se cierran en puños**
 - **Tu corazón palpita con fuerza**
 - **Se te revuelve el estómago**
 - **La temperatura de tu cuerpo se calienta**
 - **Tus pies tienen ganas de patear o pisar con fuerza**

Hay algunas buenas noticias y otras malas noticias sobre el enfado. Primero, la mala noticia (para quitárnosla de encima): el enfado puede quedarse contigo durante, mucho, mucho, mucho tiempo. Esto puede parecer difícil de creer, pero algunos de los adultos que conoces, y con los que hablas todos los días, siguen enfadados sobre cosas que pasaron cuando eran niños. Como nunca lidiaron con su rabia, se quedó atrapada como un mal olor. Probablemente no quieras que esto te pase a ti.

Ahora la buena noticia: ¡tú tienes el poder de vencer tu rabia!



**Este libro
te va a ayudar a
quitarle el GRRR
a la rabia.**

Si aprendes a manejar tu enfado, te sentirás más tranquilo y en paz. Esto puede hacer que te sea más fácil sentirte bien en casa, en la escuela y afuera en el mundo. Tu familia y tus amigos respetarán lo bien que manejas tus sentimientos. Pero lo mejor de todo es que te sentirás mejor contigo mismo. Serás una persona más fuerte y sana, está garantizado.

Capítulo 1

¿Cómo sabes que estás enfadado?

Algunos niños describen así al sentimiento:


¡Me siento tan
TENSO!

Quiero
desquitarme con
alguien.

Quiero que
el mundo se aleje
de mí.

Mis manos
comienzan a
temblar.

Es como si se me fuera
a salir el corazón.



Todo dentro
de mí está
acelerado, ¡como
si tuviera que
salirse de mí!



Sólo quiero
romper algo.



Siento un nudo
en el estómago.



Me siento
tan enfadado que
me podría explotar
la cabeza.

Si tuvieras que hacer un sonido cuando estás enfadado, probablemente sería un

grrrruñido.



¿Te sientes enfadado gran parte del tiempo? ¿Y si tuvieras un termómetro especial que pudiera leer tu nivel de enfado durante todo el día? ¿Qué tan alto subiría el nivel? ¿Qué tan a menudo alcanzaría las zonas calientes?

El medidor de la rabia

Enfado Rojo VIVO (¡Cuidado!) _____

Hora de una rabieta _____

Gritos y desvaríos _____

Completamente furioso _____

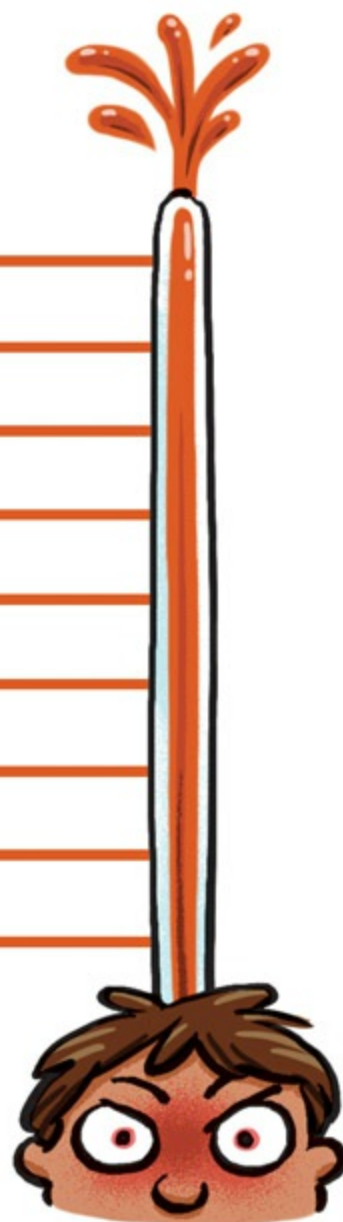
Protestando y echando chispas _____

Gruñón total _____

Bastante malhumorado _____

Algo irritado _____

Ligeramente molesto _____



Tal vez no te enfadas muy seguido. ¡Qué bien! Pero igualmente podrías querer descifrar de qué manera puedes lidiar con el enfado cuando sucede. Consulta las páginas 33-35 «Cinco pasos para domar el mal genio».

Por otro lado, tal vez eres una de esas personas que prácticamente se despierta enfadado. ¿Tu mal humor es tan fuerte que podría despejar una habitación?



O tal vez pareciera como si las otras personas siempre están haciendo cosas que te enfadan. Entonces podrías darte cuenta de que piensas –o dices– cosas bastante desagradables.

COMO...

Si tu hermana deja la habitación en un estado bastante lamentable:



O...

Si alguien obtiene una mejor calificación que tú:



O...

Si tú amiga no para de interrumpirte cuando estás intentando hablar:



O...

Si alguien choca contra ti accidentalmente camino a clase:



Claro, otras personas pueden a veces intentar enfadarte a propósito. Pero a menudo simplemente están siendo ellos mismos, o bromeando, o cometiendo errores. Tal vez ni siquiera se den cuenta de que te están enfadando.

¿Cómo te sientes cuando tienes pensamientos de enfado o dices palabras enfurecidas?

Lo más probable es que te sientas...



¿Sabías que con sólo poner cara de enfado te puedes sentir enfadado? Los científicos han hecho estudios en los que dondesese les pidió a las personas de un grupo que pensarán sobrerrecordaran un momento en el que se sintieron enfadados; en otro grupo, se les pidió a las personas que pusieran cara de enfado (como un ceño fruncido). ¿Qué crees? Ambos grupos mostraron la misma respuesta de enfado. Los científicos lo supieron porque podían medir el rápido palpitar del corazón y el incremento en su temperatura corporal. Además, las personas dijeron que simplemente se sentían enfadadas.

ENTONCES...

**Una cara enfadada,
pensamientos de enfado,
y palabras enfurecidas**

a menudo llevan a más sentimientos de enfado. Es así de sencillo.

¿Leer esto te enfada? ¿Quieres saber qué puedes hacer ahora para parar el enfado que se acumula dentro de ti? Lee el capítulo 2 para obtener ideas.



Capítulo 2

¡Emergencia! Maneras rápidas de sacar el Grrrr

A veces sentirás que el enfado está creciendo rápidamente y que debes actuar con urgencia. ¿Qué puedes hacer?

¡Ponte en movimiento!



Haz uso de la energía que el enfado produce en tu cuerpo. Sal y ponte a correr. Ensayá unos tiros de baloncesto. Pasea al perro. Salta a la cuerda. Pega patadas a un balón de fútbol. Monta tu monopatín, bicicleta o patinete. Haz flexiones con los brazos.

Si quieres hacer algo en el interior, ¿qué te parece bailar con rapidez al son de una música fuerte? (Elige música que te haga sentir bien, no más enfadado). ¿O qué tal hacer cincuenta saltos de tijera? Escoge una actividad física que precise mucha energía y que disfrutes hacer. Después, te sentirás más tranquilo y más listo para lidiar con tu enfado.

Evita hacer cosas violentas como golpear la puerta o patear el frigorífico. Incluso puede ser que los deportes agresivos como el fútbol rugby o el boxeo no sean buenas actividades cuando estás enfadado. Para muchas personas, ponerse agresivos puede en realidad aumentar los sentimientos de enfado.

¡Haz algo con las manos!

Podría ayudarte apretar algo con todas tus fuerzas. Puedes usar una almohada, una pelota, un gran trozo de barro o plastilina. Otra idea es cerrar los puños y luego abrir las manos, como si estuvieras tirando tu enfado. Hazlo hasta que te sientas más tranquilo.

¡Desahógate!

A veces sólo necesitas a alguien que te escuche «desahogar» tu enfado. Elige a alguien que te permitirá quejarte durante unos minutos sin interrumpirte. (Escoge a alguien con quien no estés enfadado. Desahogarte con la persona con la que estás enfadado no ayudará).

¡Me enfadé tanto!
¡No podía creer que lo hubiera hecho!
¿Lo puedes creer? ¡Fue un grosero TOTAL!
No merecía que me hablaran así. ¡HAZME
EL FAVOR! O sea, ¿quién se cree que es?
Siento que no debería volver a dirigirle
la palabra nunca más.



En ocasiones, puedes estar tan enfadado que tienes ganas de gritar. ¡Hazlo! Sal al exterior y da un gran grito. Usa tu voz para ayudar a liberar ese enfado.

¡Háblate de manera «inteligente»!

Usa tus palabras para calmarte y mirar la situación de manera diferente. Tal vez estés pensando, «¡Estoy tan enfadado que no lo soporto!». En vez de eso, dite a ti mismo, «Puedo mantener la calma», o «Podría buscar ayuda en vez de enfadarme». O pregúntate, «¿Realmente vale la pena enfadarse por esto?». Hablarte a ti mismo en voz alta o dentro de tu cabeza es una manera de mantener el control, y eso es inteligente.

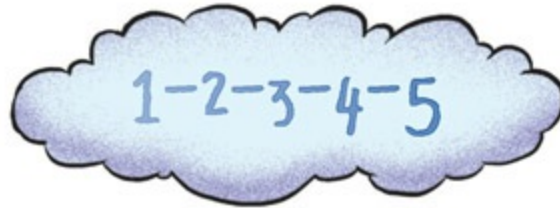


Modifica tu actitud

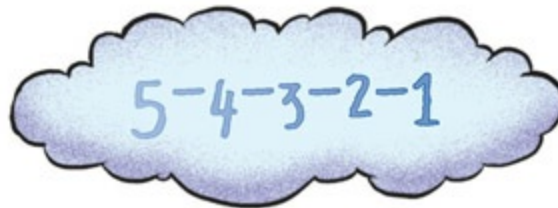
A veces lo que dispara tu enfado es lo que piensas sobre la situación. Intenta preguntarte a ti mismo, «¿Hay una manera diferente de pensar sobre ella para que no me sienta tan enfadado?». Por ejemplo, si tu madre quiere que limpies tu habitación y te parece injusto, probablemente te sientas enfadado. En vez de ello, podrías decirte, «La mayoría de los padres les piden a sus hijos que limpien sus habitaciones, no es para tanto». Si lo ves así podrías sentirte mejor.

¡Respira!

Respirar te ayuda a calmarte porque lleva oxígeno a tu cerebro. Respira profundamente mientras cuentas:



Permite que el aire llene tus pulmones. Luego saca el aire lentamente mientras cuentas:



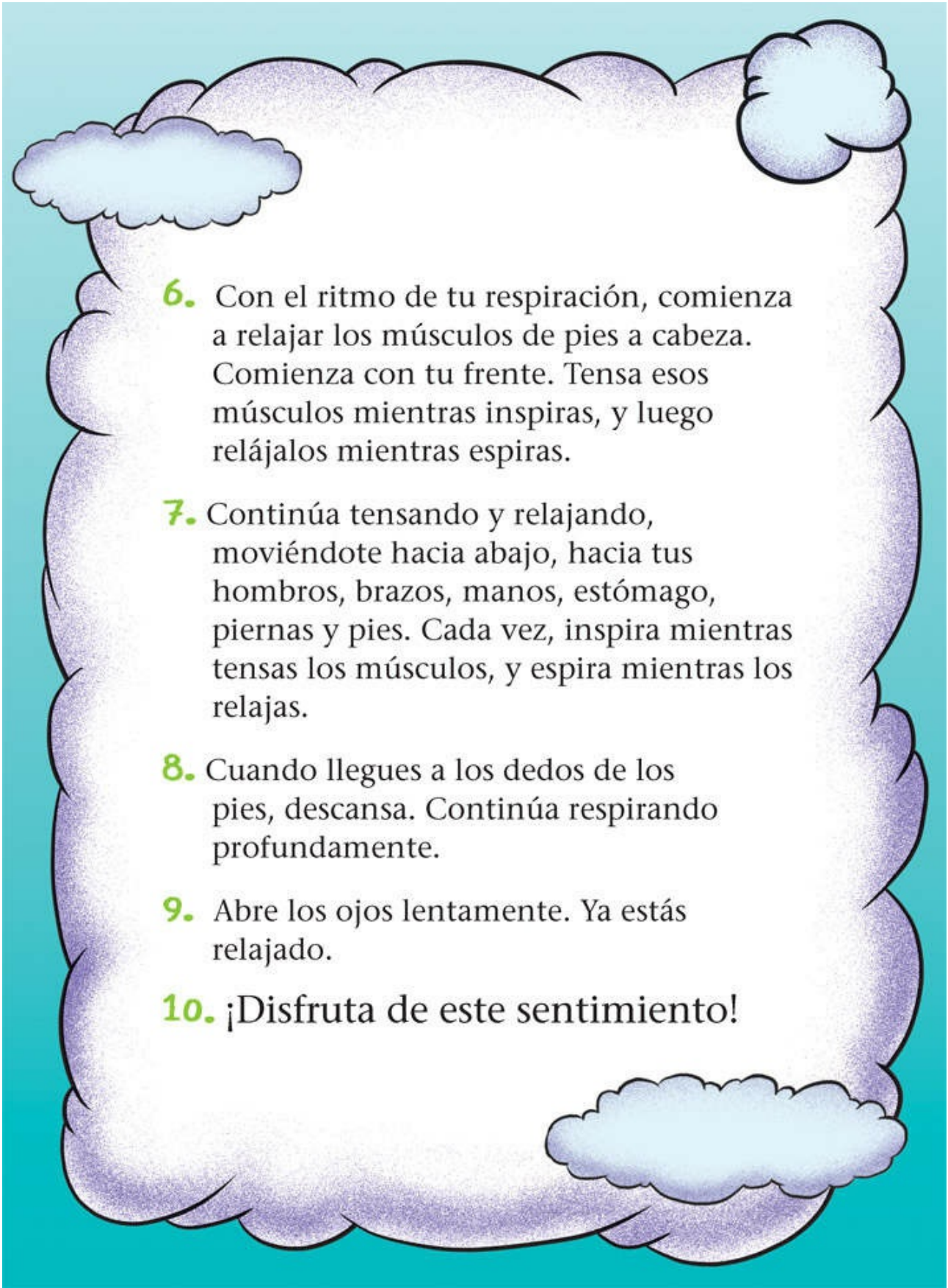
Hazlo todas las veces que necesites, hasta que tu cuerpo y tu mente se sientan más relajados. Incluso podrías intentar hacer un ejercicio de relajación. Encontrarás uno que comienza en la página siguiente.

Relájate en 10 sencillos pasos

Este ejercicio de relajación es fácil de aprender. Lee los pasos antes de intentarlo.

1. Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpen. (Si es posible, hazlo al aire libre, en el jardín o en el parque, por ejemplo. El aire fresco te hará sentir bien).
2. Tumbate en el césped (o en el suelo). Ponte cómodo.
3. Cierra los ojos, pero no te duermas.
4. Respira profundamente. Pon tu atención en cómo entra y sale el aire. Cuenta hasta cinco cuando inspires; cuenta hacia atrás desde cinco al espirar. Tómalo tu tiempo.
5. Cuando te sientas más tranquilo, continúa la respiración profunda, pero, al espirar, di la palabra relajar en tu mente.



- 
- 6.** Con el ritmo de tu respiración, comienza a relajar los músculos de pies a cabeza. Comienza con tu frente. Tensa esos músculos mientras inspiras, y luego relájalos mientras espiras.
 - 7.** Continúa tensando y relajando, moviéndote hacia abajo, hacia tus hombros, brazos, manos, estómago, piernas y pies. Cada vez, inspira mientras tensas los músculos, y espira mientras los relajas.
 - 8.** Cuando llegues a los dedos de los pies, descansa. Continúa respirando profundamente.
 - 9.** Abre los ojos lentamente. Ya estás relajado.
 - 10.** ¡Disfruta de este sentimiento!

Capítulo 3

Las diferentes caras del enfado

Algunos niños tratan su enfado como si fuera una noticia de primera plana. Quieren que *el mundo entero* sepa que están enfadados. Gritan y chillan. Patean y pisan con fuerza. Hacen pucheros y se enfurruñan durante días.



Algunos niños muestran su enfado al acosar a otros. El acoso, o *bullying*, es cuando una persona le hace daño o asusta a alguien *a propósito* y de manera repetida. Generalmente, la persona que acosa tiene algún tipo de ventaja, como ser más grande,

más fuerte o más popular.

Hay cuatro tipos principales de acoso o *bullying*:

1. Físico: Cuando alguien usa su *cuerpo* para asustar, hacer daño o controlar a otra persona. Este tipo de acoso incluye golpear, dar puñetazos, hacer tropezar, patear, bloquear, empujar o sujetar por la fuerza a alguien.

2. Verbal: Cuando alguien usa *palabras* para hacerle daño a alguien más. Por ejemplo, la persona difunde rumores; hace comentarios crueles; le grita, insulta o se ríe de la persona; o critica la apariencia de alguien más, a su familia, comportamiento, incapacidad u origen.

3. Relacional: Cuando el acoso daña las *relaciones* con amigos o colegas de una persona. Incluye chismorreos, difundir mentiras y rumores o rehusar que alguien se una al grupo. Algunas veces el acoso toma la forma de «dejar de hablar». Se ignora a la persona o se la mira con odio o le ponen mala cara.

4. Cíber: Cuando alguien usa un *teléfono móvil* u *ordenador* para acosar a alguien. Por ejemplo, la persona hace ciberacoso, o «ciberbullying», en línea al enviar mensajes crueles o fotos, o al ignorar a alguien en los chats, o al no responder a sus mensajes en sitios grupales. El ciberacoso les hace daño a las personas a través del correo electrónico, de sitios de chat en línea, blogs, mensajería instantánea, juegos en línea y sitios web.



El acoso duele sin importar qué forma tome. Si te están acosando, probablemente te sientes enfadado, triste, solo e impotente. Pero hay ayuda ahí afuera. Consulta las páginas 24-25 para encontrar una lista de personas a las que puedes recurrir. Si puedes, toma nota sobre cada incidente de acoso para que le puedas decir a un adulto exactamente lo que sucedió y cuándo. No tienes que encontrarle una solución a un problema de acoso tú solo. Por favor, busca ayuda.

Enfado oculto

Algunos niños intentan ocultar su enfado. Piensan que taponarlo o sofocarlo dentro de uno es una manera de lidiar con él. Pero no puedes «aplastar» el enfado. ¿Qué sucede cuando lo haces? El enfado no se quedará quieto durante mucho tiempo. Piensa que el enfado es como una gran pelota de playa. Cuando intentas mantenerla bajo el agua, la pelota de playa se resiste. No importa con cuánta fuerza intentes obligarla a mantenerse debajo, encontrará una manera de volver a surgir.

Es un poco como el vómito.

Tal vez te enfadas contigo mismo por cualquier cosita que hagas. (Por ejemplo si dices algo tonto, metes la pata en tu tarea, pierdes una carrera o das las respuestas equivocadas en un examen).

Cuando pasan cosas como éstas, ¿comienza a hablarte en tu cabeza una pequeña y cruel voz que te dice cosas como...?



Cuando te dices a ti mismo estas cosas, es como si te estuvieras regañando. Las palabras crueles dentro de tu cabeza te pueden hacer sentir muy infeliz. Es casi como si te estuvieras castigando. ¿Y sabes qué? Mereces ser tratado mucho mejor.

No seas tan duro contigo mismo. Todo el mundo comete errores. Culparte no te ayudará en nada, ni tampoco culpar a otra persona.

Está bien estar enfadado. Todo el mundo se enfada a veces. Es parte de ser humano. Podrías enfadarte con alguien más. Podrías enfadarte contigo mismo. A veces, incluso podrías enfadarte con el mundo.

Pero si...

- te enfadas con las personas superrápido

- rompes cosas cuando te enfadas
- haces daño o acosas a otros a causa de tu rabia
- te sientes enfadado contigo mismo la mayoría del tiempo

O

- te pasas todo el tiempo sintiéndote malhumorado o gruñón
...entonces necesitas un poco de ayuda con tu enfado.

Un
TEMPERAMENTO ARDIENTE
no es **GUAY!**

Llegó la ayuda

A veces el enfado se apodera de las vidas de las personas. ¿Y si te sientes realmente enfadado o deprimido todo el tiempo? ¿O estás pensando en hacerte daño a ti mismo o a alguien más? ¿O tienes miedo de que alguien más te vaya a hacer daño? Busca ayuda inmediatamente. Puedes:

- Hablar con un adulto de confianza.
- Llama al teléfono de ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes, (en España 900 20 20 10) es gratuito y confidencial, y está atendido por profesionales que te escucharán el tiempo necesario, te orientarán en tu problema y te ayudarán a encontrar un solución.
- Llama a la línea directa del Teléfono de la esperanza (en España el 902 500 002) o contactar esta ONG a través de su página web telefonodelaesperanza.org.
- Ve a 112.es para buscar un número de teléfono local al que puedas llamar para hablar con alguien que te puede ayudar.

Adultos que pueden ayudar

Éstos son algunos adultos que te podrían ayudar a hablar sobre el enfado:

- uno de tus padres
- padrastro o madrastra



- un padre sustituto
- uno de tus abuelos o abuelas



- un tío o una tía
- el padre o la madre de tu amigo
- un vecino que conoces bien
- un profesor



- un consejero estudiantil
- un entrenador
- el director
- un doctor
- un consejero, psicólogo o terapeuta profesional



- un líder en tu lugar de culto

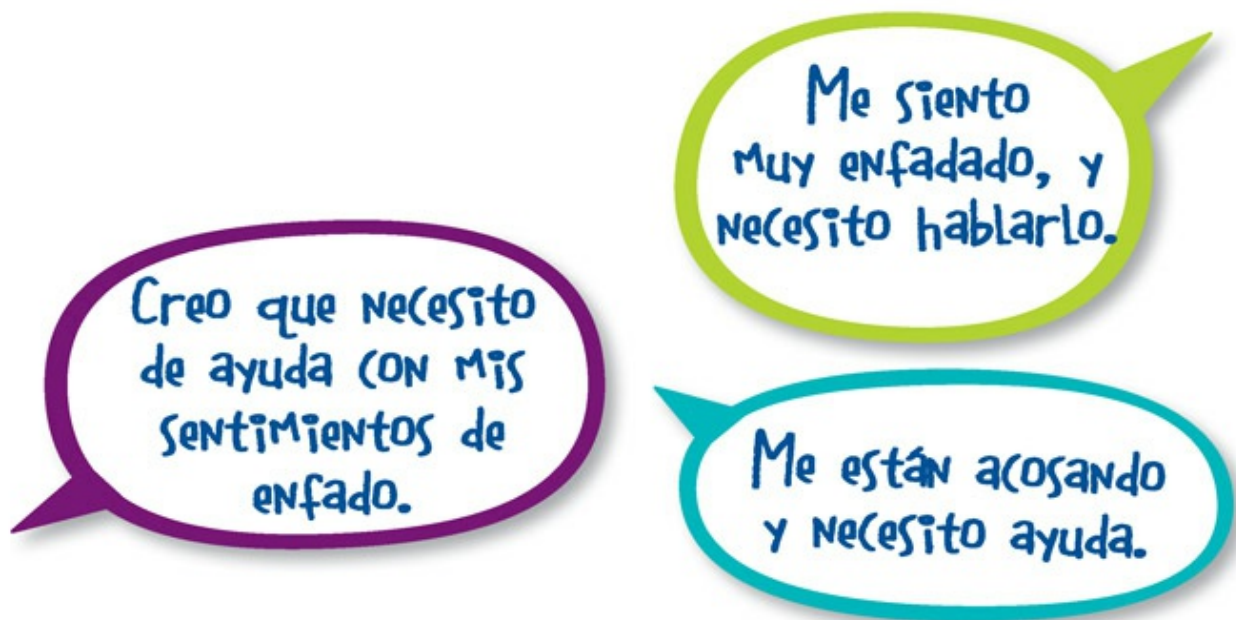


- un trabajador social

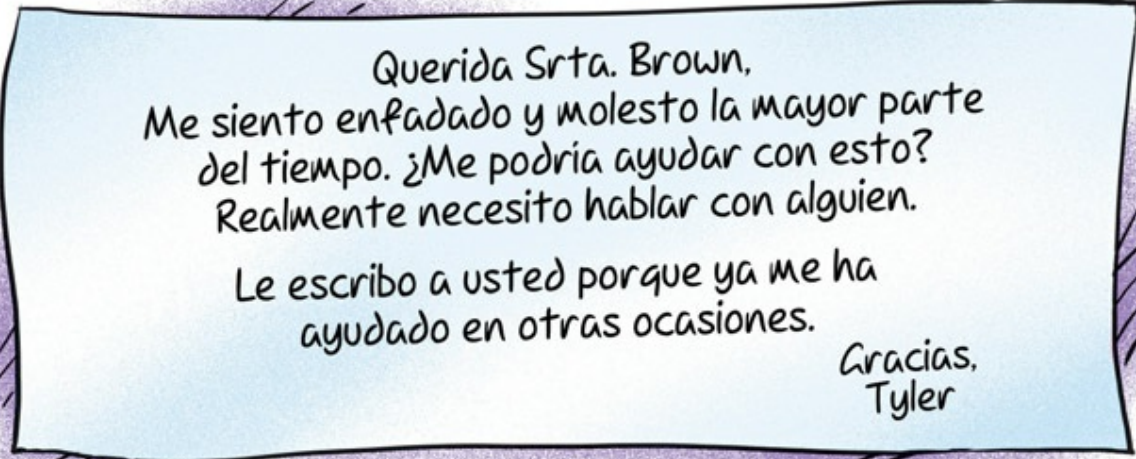
- un cuidador, como una niñera o profesional sanitario
- un líder de los scouts o de algún club



Aquí hay algunas palabras que podrías intentar decir:



A veces es más fácil escribir tus sentimientos en una nota que decirlos en voz alta:



Querida Srta. Brown,
Me siento enfadado y molesto la mayor parte
del tiempo. ¿Me podría ayudar con esto?
Realmente necesito hablar con alguien.
Le escribo a usted porque ya me ha
ayudado en otras ocasiones.

Gracias,
Tyler

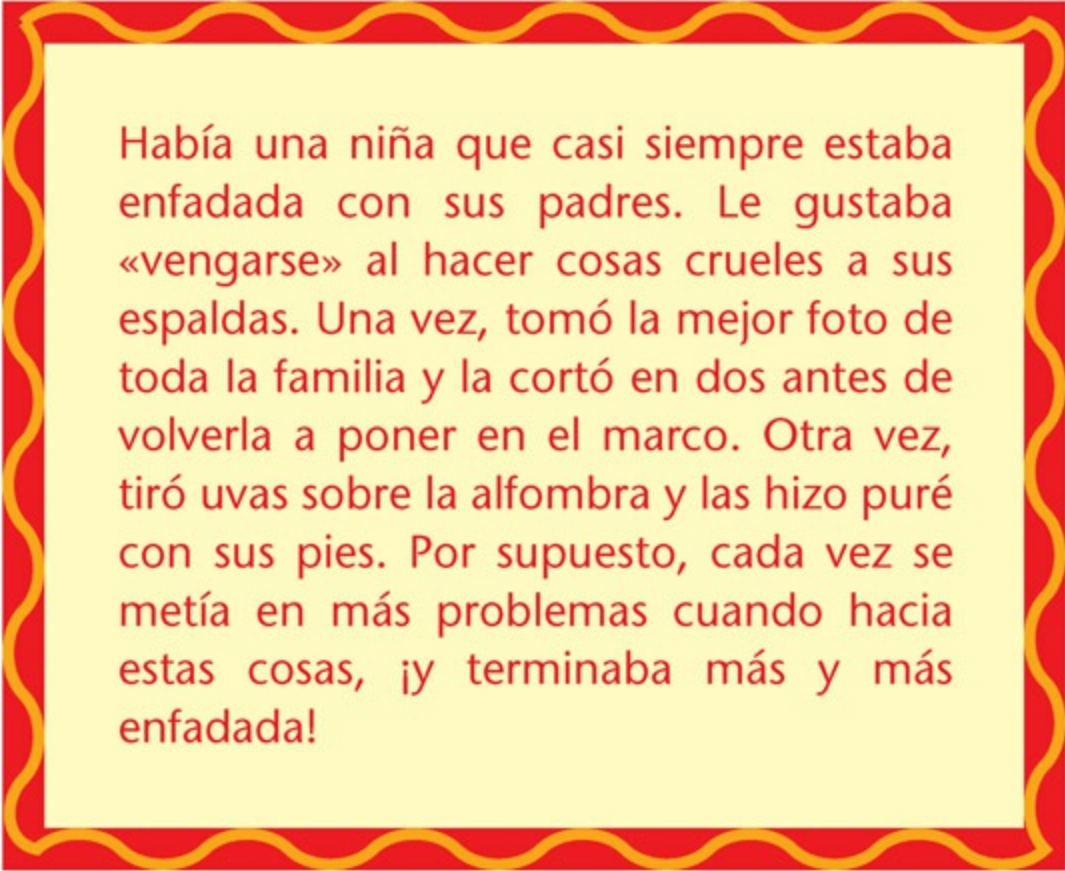
Cuando busques a un adulto, ten en mente estas dos cosas:

1. Elige a alguien en quien confíes.
2. Si no obtienes la ayuda que necesitas de esa persona (por cualquier razón) habla con alguien más. No te des por vencido: sigue buscando hasta que encuentres a un adulto que te pueda ayudar.

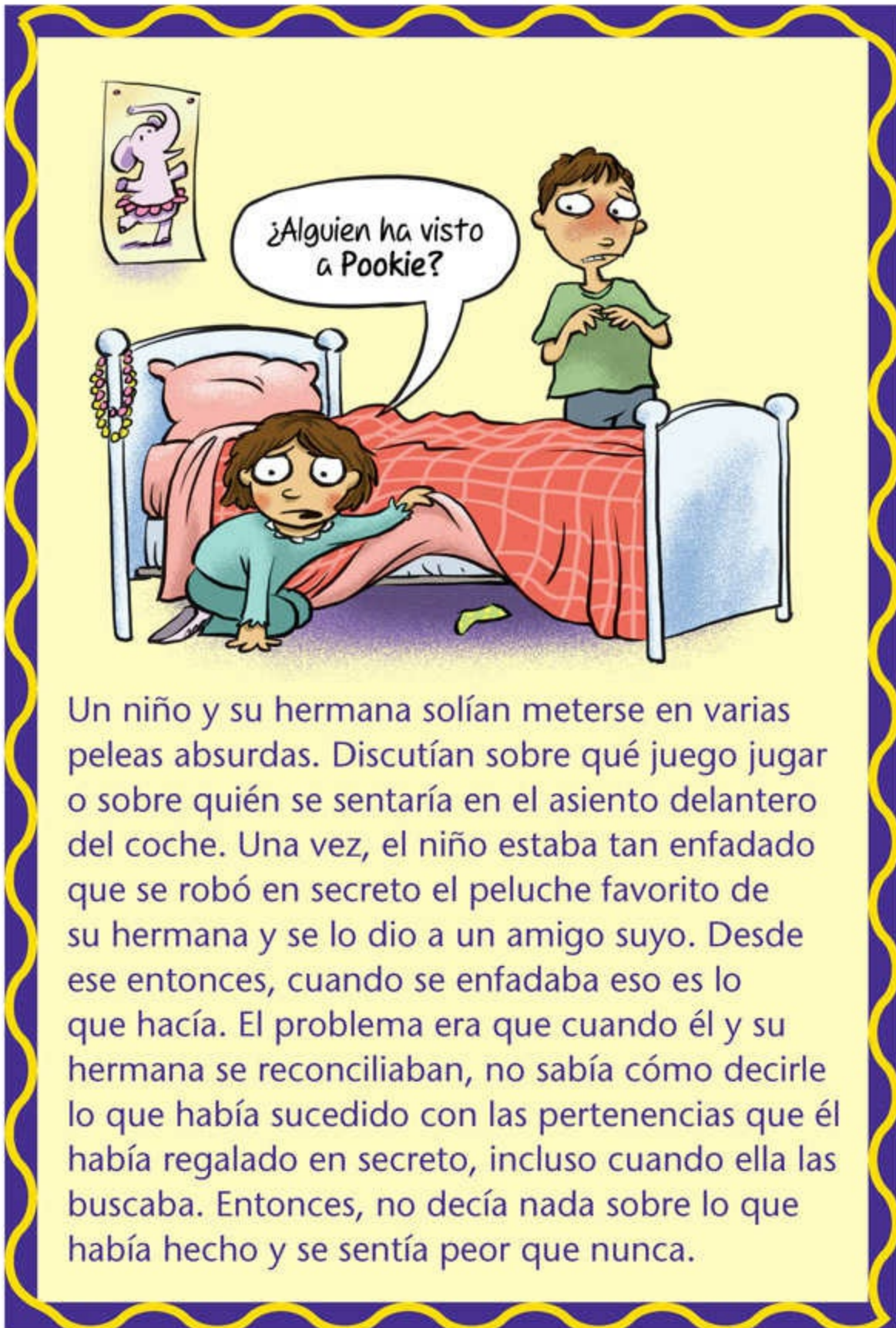
Capítulo 4

Las tonterías que hacen las personas enfadadas

A continuación hay cinco historias verdaderas sobre cosas que algunos niños han hecho cuando estaban enfadados. (No se mencionan sus nombres por razones de privacidad).



Había una niña que casi siempre estaba enfadada con sus padres. Le gustaba «vengarse» al hacer cosas crueles a sus espaldas. Una vez, tomó la mejor foto de toda la familia y la cortó en dos antes de volverla a poner en el marco. Otra vez, tiró uvas sobre la alfombra y las hizo puré con sus pies. Por supuesto, cada vez se metía en más problemas cuando hacía estas cosas, ¡y terminaba más y más enfadada!



Un niño y su hermana solían meterse en varias peleas absurdas. Discutían sobre qué juego jugar o sobre quién se sentaría en el asiento delantero del coche. Una vez, el niño estaba tan enfadado que se robó en secreto el peluche favorito de su hermana y se lo dio a un amigo suyo. Desde ese entonces, cuando se enfadaba eso es lo que hacía. El problema era que cuando él y su hermana se reconciliaban, no sabía cómo decirle lo que había sucedido con las pertenencias que él había regalado en secreto, incluso cuando ella las buscaba. Entonces, no decía nada sobre lo que había hecho y se sentía peor que nunca.

Luego había un niño que era fanático de los deportes. Jugaba al fútbol y fútbol americano. Aunque le encantaban estos juegos, se enfadaba mucho en el campo. Les daba órdenes a sus compañeros de equipo y les gritaba cuando se equivocaban. Cuando actuaba así, no les caía muy bien a sus compañeros de equipo. Se enfadaba consigo mismo también y lanzaba la pelota con fuerza o insultaba si cometía un error. Finalmente, su padre lo sacó de los equipos hasta que pudiera ser un buen competidor. Su padre quería mostrarle que los deportes no eran una excusa para ser duro con los demás.

¡Dais asco!
¡Qué panda de perdedores!



Otra niña tenía la costumbre de aporrear la puerta de su habitación con mucha fuerza cada vez que se enfadaba. Después de un tiempo, sus padres se hartaron. Le pidieron que parara de hacerlo, pero ella se rehusó. Entonces, la siguiente vez que lo hizo, sus padres quitaron la puerta de las bisagras. Le dijeron que no se la devolverían hasta que aprendiera una mejor manera de lidiar con su enfado.

¿Cómo crees que se sentía cada vez que se tenía que vestirse todas las mañanas sin puerta?

A dos niñas que eran las mejores amigas les gustaba el mismo niño. Esto desató una competencia para gustarle al niño. En vez de seguir siendo amigas, las niñas se distanciaron porque se les había acumulado el enfado. Una niña comenzó a mandarle mensajes de texto al niño, escribiendo cosas crueles sobre la otra niña.

La otra niña se enteró de los mensajes y le pidió al niño que se los mostrara.



Él lo hizo. La que envió los mensajes intentó negar que hubiera dicho algo malo sobre ella, pero la evidencia estaba ahí en la pantalla y todos lo podían ver.

Eso es lo que pasa con los mensajes de texto, correos electrónicos, mensajes instantáneos y notas escritas a mano con palabras de enfado y groseras: no puedes deshacer el «enviar». Sólo recuerda: lo que se *pone* en pantalla se *queda* en pantalla. Para siempre.



Es verdad que el enfado realmente te puede volver loco. Pero el enfado nunca es una excusa para ser cruel.

¿Qué pasa cuando haces cosas tontas cuando estás enfadado?

ARREPENTIMIENTO.

(El arrepentimiento significa que te gustaría no haberlo hecho, pero ya es demasiado tarde para retractarse).

¿Puedes pensar en un momento en el que estabas enfadado e hiciste algo de lo que luego te arrepentiste? Tal vez te dio un ataque de rabia y luego te sentiste mal por ello. Igual le echaste bronca a alguien y nunca te disculpaste. Tal vez le hiciste daño a alguien que quieres, como a tu amigo o a tu mascota. Quizás arruinaste algo que le pertenecía a alguien más. O tal vez rompiste tus cosas. El comportamiento de enfado no resuelve problemas. La mayoría de las veces empeora las cosas.

Si recientemente dijiste algo de lo que te arrepientes y sientes la necesidad de disculparte, ve y hazlo. Simplemente di, «Lo siento mucho. ¿Me puedes perdonar?». Tanto tú como la otra persona se pueden sentir mejor.

P.D.

Si te da vergüenza hacerlo cara a cara, podrías en vez enviar una nota que diga «Lo siento». O podrías enviar un correo electrónico o SMS.

Capítulo 5

Cinco pasos para domar el mal genio

Si hay una cosa positiva sobre el enfado tendría que ser la energía extra que da. Pero esa misma energía te puede hacer sentir como si estuvieras listo para luchar o explotar. Entonces, ¿qué se supone que debes hacer con toda esa energía?



Puedes convertirla en un PODER POSITIVO.
¿Cómo? Tienes que comenzar por

DOMAR ESE MAL GENIO.

Tienes el poder de bajarle los humos.

Primero, necesitas *enfriarte* para que te puedas *calmar*. Al hacerlo, volverás a controlar.

Ve al capítulo 2 para encontrar consejos rápidos sobre cómo tranquilizarse.

Una vez que estés tranquilo, estarás listo para domar tu mal genio. Para que sea más fácil, intenta hacerlo por pasos, como éstos:



PASO 1

Conoce lo que te «saca de tus casillas».

Probablemente puedas nombrar algunas cosas que te han hecho enfadar. ¡Tal vez la lista sea bastante larga! Piensa que estas cosas son las que te sacan de tus casillas. Cuando te suceden, te enfadas.

Aquí hay algunas cosas por las que los niños a menudo se enfadan:

- que les digan que hagan algo que no quieren hacer,



- algo que no parece justo,
- que se burlen de ellos o se aprovechen de ellos,



- que alguien les quite o rompa sus cosas,
- que no les permitan hacer algo que quieren hacer,
- ser excluidos de un juego o actividad,



- ver a otros niños hacer trampa o burlarse de otros,

- que les den órdenes, que los critiquen,
- que no les presten suficiente atención,



- que alguien haga comentarios groseros sobre su raza, religión, apariencia, u otras cosas personales,



- temas que afectan al mundo, como los problemas con el ambiente, guerras, actos de terrorismo, o tiroteos en escuelas.



Ayuda saber qué son las cosas que te sacan de tus casillas, así que pregúntate a ti mismo cuáles son. Incluso podrías escribirlas en una lista. Luego, si ves que te sucede una de esas cosas, puedes parar, respirar profundo y recobrar la compostura. Solamente porque en el pasado te has enfadado, no quiere decir que ahora tengas que reaccionar así.

PASO 2

Conoce las «señales de advertencia» de enfado de tu cuerpo.

Si prestas mucha atención, tu cuerpo te dirá cuándo te estás enfadando.

- Puede que sientas calor.
- Puede que sientas que tiembles.
- Puede que sientas como si tus pensamientos estuvieran fuera de control.
- Te puede comenzar a doler la cabeza o el estómago.
- Te puedes sentir nervioso o impotente o a punto de explotar.
- Podrías tener ganas de gritar o llorar.
- Puedes darte cuenta de que cerraste los puños con fuerza.

La próxima vez que te enfades, toma un momento para notar las formas en las que reacciona tu cuerpo. Éstas son tus señales de advertencia. Piensa que son tus «avisos» personales.

PASO 3

Detente y piensa.

El enfado es una emoción engañosa. Podrías incluso llamarlo un «maestro del disfraz». Eso se debe a que el enfado es a menudo una máscara que oculta otro sentimiento. El enfado a veces es un encubrimiento de:



- frustración

- miedo
- tristeza
- decepción
- vergüenza
- celos
- culpa

¿Por qué el disfraz? Puede ser porque esos otros sentimientos son difíciles de afrontar o hablar de ellos. Es más fácil enfadarte que admitirte a ti mismo que podrías estar decepcionado, celoso de alguien o avergonzado de algo que hiciste. La próxima vez que te enfades, detente y piensa sobre lo que está sucediendo.

Pregúntate a ti mismo:



Aquí hay un ejemplo:

Tal vez eligieron a tu mejor amiga como presidenta de la clase y por eso está recibiendo mucha atención. Tú la ayudaste a conseguir votos y te da gusto que haya

ganado, pero parece que nadie se da cuenta de cuánto trabajo hiciste para ayudarla. Te sientes enfadada cada vez que las personas se acercan a tu amiga para decirle «felicidades». Eso responde a la pregunta, “**¿Qué sucedió?**”.

Cuando te enteraste del éxito de tu amiga, tal vez te sentiste celosa y excluida, aunque parte de ti estuviera contenta de que hubiera ganado. Quizás sentiste esos sentimientos junto con tu enfado. O pudiste haberlos sentido antes de enfadarte. Eso responde a la pregunta, “**¿Qué más sentí cuando sucedió?**”.

Aquí hay otro ejemplo:

Pongamos que fuiste cruel con tu hermanito y con su amigo. Tu padre o tu madre se enteraron y te castigaron. Eso es lo que sucedió.

Mientras molestabas a los niños más pequeños, tal vez te sentiste fuerte y poderoso. O tal vez te sentiste culpable y descontento contigo mismo. (Ser cruel generalmente muestra enfado). Luego, cuando tus padres te castigaron, pudiste haberte sentido mal sobre lo que hiciste, o decepcionado porque te perderías de algo que habías planeado hacer. Entonces te enfadaste. Todos éstos son los sentimientos que tuviste mientras todo estaba sucediendo.



Ser capaz de responder estas dos importantes preguntas te puede ayudar a entender

mejor tus sentimientos y a descifrar si necesitas hablar con alguien sobre lo que está sucediendo. Además, estarás *pensando* en vez de sólo dejar que se acumule tu enfado.



¿Quién no se enfadaría si su hermana rompió su videojuego favorito a propósito, o si llovió a cántaros el día del gran torneo de futbol y se cancelaron todos los juegos? Aun si el enfado es tu principal sentimiento, de todas formas es buena idea detenerse y pensar sobre esas dos preguntas. Hacerlo podría facilitar pasar al siguiente paso.

PASO 4

Enjaula tu rabia.

El enfado es una emoción fuerte. Pero TÚ eres más fuerte. Tienes la elección de decidir cómo te manejas a ti mismo. Hacer la elección correcta requiere de una persona fuerte. ¡Tú puedes hacerlo! Si comienzas a sentirte enfadado, no ataques verbalmente o comiences a decir palabrotas a todo pulmón. En vez de ello, date la vuelta y aléjate de quienquiera o cualquier cosa que te esté enfadando, si esto es posible. Si estás enfadado con un profesor, padre u otro adulto, podrías decir primero, «Necesito un momento para recuperar la calma» o «Sólo necesito un minuto para calmarme». Si estás enfadado con un amigo, le puedes decir las mismas cosas. O, simplemente, podrías decir que necesitas hacer una pausa un momento. Ve al baño más cercano y salpícate la cara con agua fresca. Toma un poco de agua, también. (Maneras rápidas de enfriarse). Respira profundamente unas cuantas veces, lo cual te ayudará a pensar con más claridad. Recuérdate:



Si quieres realmente *relajarte*, intenta los ejercicios de las páginas 17-18.

PASO 5

Decide qué hacer.

Una vez que hayas recuperado la compostura, es hora de descifrar qué hacer sobre lo que te está enfadando. Es importante hacer algo, porque eso significa que estás actuando. El truco es no actuar negativamente, como hacerle daño a alguien con tus puños o tus palabras. Lo que te conviene es hacer una buena elección, no una mala. Cuando haces una *buena* elección, le muestras a tu enfado que TÚ eres el jefe.



Aquí hay tres cosas positivas que puedes hacer:

Háblalo. La palabra importante aquí es *hablar*. Cuando estás enfadado, podrías verte tentado a gritar. O podrías dejar de hablar del todo. En vez de eso, dile a alguien cómo te sientes. Sabes que hablar con adultos te puede ayudar. Y también hablar con amigos, especialmente con los que saben escuchar. Pídeles consejos. Esto no se trata de hacer que tus amigos se «pongan de tu lado» y *contra alguien más*. Se trata de pensar en conjunto para resolver un problema de manera sana.

Podrías decidir hablar con alguien con quien estés enfadado. También hay maneras positivas de hacerlo. Los capítulos 6 y 7 tienen más ideas e información acerca de hablar sobre el enfado.

Expresa tu opinión. Supongamos que estás enfadado porque alguien te insultó. Dile a la persona cómo te hizo sentir. Podrías decir: «No me gusta lo que dijiste. Merezco más respeto». O supongamos que te trataron de manera injusta. Podrías darte tu lugar así: «Esta situación no es justa. Déjame decirte lo que realmente pasó».

Expresa tus sentimientos. Muchas personas se han dado cuenta de que escribir sus sentimientos es una de las mejores formas de manejarlos. Podrías escribir en un diario o cuaderno. O podrías escribir un rap, una canción o un poema. Podrías escribir sobre cómo te sientes y lo que haces cuando estás enfadado, o sobre lo que puedes hacer para cambiar cualquier «hábito de enfado» negativo que puedas tener.

Tal vez preferirías expresar tus sentimientos a través del dibujo, la pintura o cualquier otro tipo de arte. Ve a trabajar con un poco de barro o plastilina o construye algo con un martillo y con clavos. También podrías tocar un instrumento o cantar como formas de expresar lo que estás sintiendo.

La página 45 enumera los pasos para domar el mal genio. Puedes fotocopiar estos pasos y llevarlos contigo en tu bolsillo o mochila. Haz otra copia para pegarla en tu corcho o espejo en casa. Es un buen recordatorio de que puedes controlar tu enfado antes de que te controle a ti.

5 pasos para domar el mal genio

1. Conoce lo que te **«saca de tus casillas»**.
2. Conoce las **«señales de advertencia»** de enfado de tu cuerpo.
3. **Detente** y **piensa**. Pregúntate:
«¿Qué sucedió que me hizo enfadar?».
«¿Qué más sentí cuando sucedió?».
4. **Enjaula** tu **rabia**:
no ataques verbalmente.
Aléjate.
Respira profundamente.
5. **Decide** qué **hacer**.

De *Cómo quitarle el Grrr al enfado* de Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis, copyright © 2017.
Esta página puede ser reproducida para uso individual y de colegio solamente. Para otros usos,
contacta con Editorial Eleftheria en www.editorialeftheria.com.

Capítulo 6

El poder de las palabras

Cuando quieres expresar tu enfado, ayuda tener palabras para describir cómo te estás sintiendo. Aquí hay algunas palabras relacionadas con el enfado. ¿Se te ocurren otras?



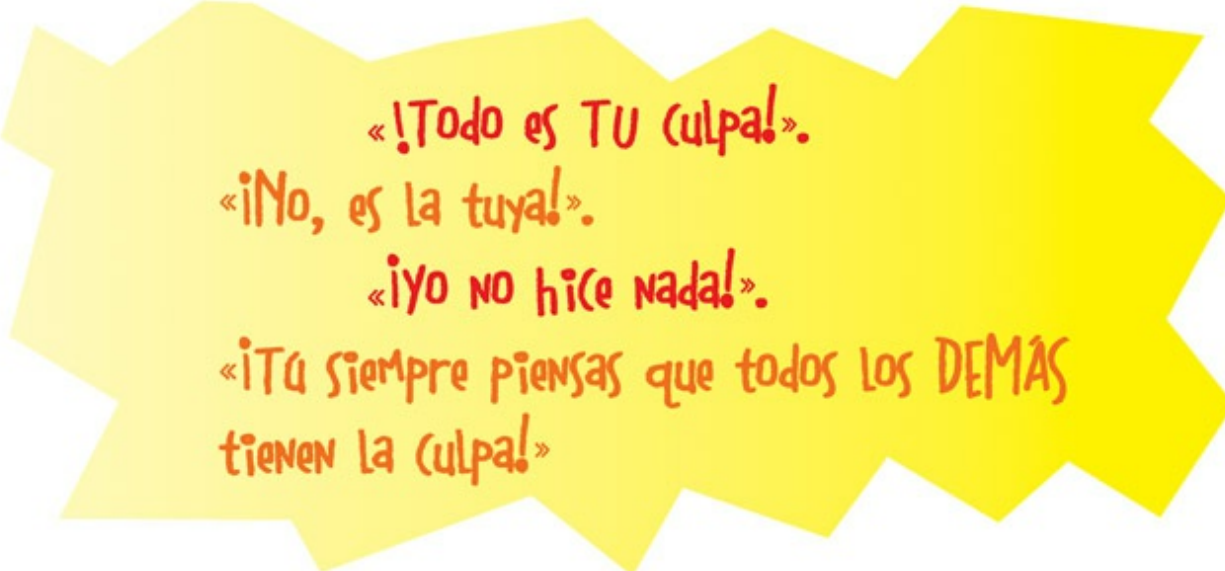
Aquí hay algunas palabras relacionadas con el poder positivo. Son palabras que expresan cómo te quieres sentir, y cómo te puedes sentir cuando has lidiado con el enfado de manera positiva:



¿Dices muchas palabrotas o escuchas muchas groserías en la escuela o en casa? Muchas personas dicen palabrotas cuando están enfadadas –e incluso cuando no lo están–. Las palabrotas pueden ser hirientes y embarazosas. Además, pueden hacerte sentir a ti (y a otros) aún más enfadados. Lo más probable es que decir palabrotas también te meta en problemas.

En lugar de ello, usa Palabras de Enfado para decir cómo te sientes: «¡Esto me pone furioso!» o inventa tus propias «palabrotas» que no son palabrotas. «¡Miércoles!», «¡Joroba!», «¡Ostras!».

A menudo, cuando estás enfadado con alguien, necesitas hablarlo. Si no, podrías meterte en un «juego de culpas» en donde ambas personas sólo se enfadan más y más.



«!Todo es TU culpa!».
«!No, es la tuya!».
«!yo no hice nada!».
«!Tú siempre piensas que todos los DEMÁS
tienen la culpa!»

A veces parece extraño hablar con alguien con quien estás enfadado. Incluso podrías sentir que sería más fácil pelearse con esa persona o excluirla o escabullirse. Pero hacer esas cosas no resolverá el problema. Hablar cara a cara es una mejor manera de manejar la situación.



Cómo usar los mensajes-yo en primera persona

(y evitar el juego de culpas)

Puedes hablar sobre lo que está ocurriendo al usar «mensajes-yo». Los *mensajes-yo* son especialmente útiles cuando estás enfadado con alguien más. Te permiten hablar sobre cómo te sientes sin culpar al otro. Tal vez interiormente quisieras culpar a la otra persona. Pero hacerlo podría ocasionar que esa persona discuta o contraataque. Los mensajes-yo son positivos. Pueden ayudar a mantener la conversación calmada y respetuosa. Los mensajes-yo funcionan de la siguiente manera. Supongamos que tu hermano o hermana siempre está husmeando en tu escritorio y usa tus cosas.

Enuncia lo que **sientes**. Usa la primera persona (yo) cuando lo hagas:



Menciona **qué** fue lo que te llevó a sentirte así:



Explica **por qué** te sientes así:



Enuncia lo que quieres que suceda para **resolver** el problema:

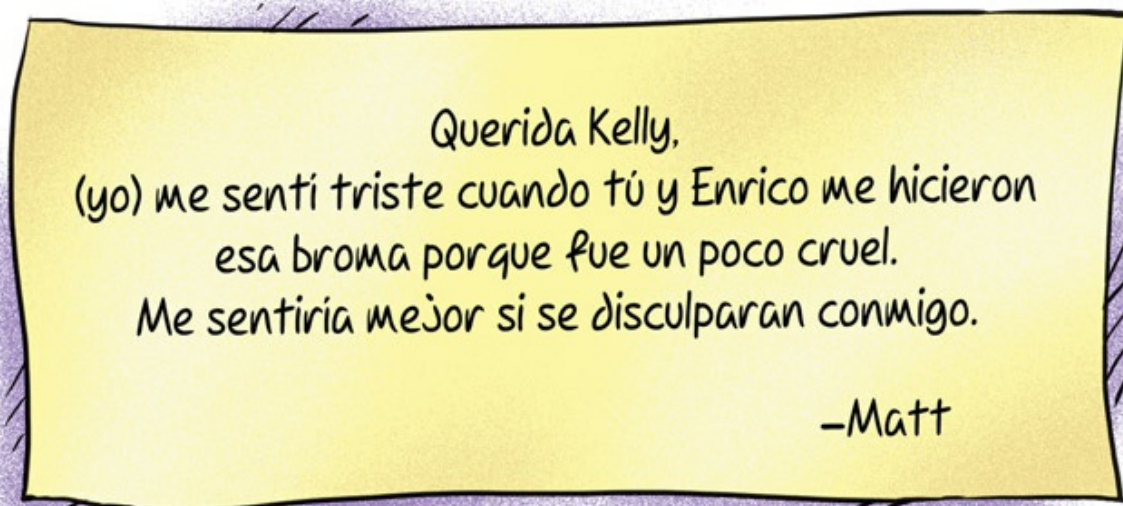


Más mensajes-yo en acción:

Cara, (yo) me sentí enfadada cuando te burlaste de mí en la clase de gimnasia. Fue vergonzoso y pensé que eras mi amiga. Necesito saber por qué lo hiciste y si puedo confiar en que no lo volverás a hacer.

Mami, (yo) me frustro cuando siempre tengo que quedarme en casa y ayudar a cuidar a mi hermano pequeño los sábados en la tarde. Porque no puedo juntarme con mis amigos. Me gustaría que habláramos sobre alguna manera en la que pudiera tener algunos sábados libres.

Si no es posible hablar con la persona directamente, puedes llamarla por teléfono o escribirle una nota o correo electrónico usando mensajes-yo.



Con los mensajes-yo, la clave es la práctica. En casa, puedes practicar haciendo juego de roles, donde tú y los miembros de la familia ensayan conversaciones como las anteriores. Hazlo cuando *no* estés enfadado, para que compruebes si los mensajes-yo te son cómodos.

Al usar mensajes-yo, mantén tu cuerpo tranquilo igual que tus palabras. Aunque tal vez quisieras fruncir el ceño y agitar los brazos, *no lo hagas*, porque los mensajes-yo se tratan sobre mantener la serenidad. Relaja tu cuerpo, contacta visualmente y pon una expresión de confianza en tu cara. Si puedes hacerlo mientras hablas sobre tus sentimientos de enfado, es más probable que la otra persona escuche.

Tus palabras son muy poderosas: pueden hacer daño o pueden ayudar. Cuando usas palabras de manera positiva, es más probable que obtengas un resultado positivo. Y eso significa que estás realmente en camino para resolver un problema de enfado.

Capítulo 7

Seis pasos para resolver problemas de enfado

¿Alguna vez has estado enfadado y te has encontrado dentro de una conversación cómo ésta?:



«¿Cuál es tu PROBLEMA?».

«Yo no tengo ningún problema.
TÚ tienes un problema».

«¿Ah sí?».

«¡Sí!».

«Eres un gran perdedor».

«Yo sé que tú lo eres,
¿pero yo qué soy?».

«Yo sé que tú lo eres,
¡¿pero yo qué soy?!».

«¡¡Cállate!!».

«¡Cállate tú!».

«¿Ah, sí?».

«¡Sí!».

«¿Cuál es tu PROBLEMA?».

«Yo no tengo ningún problema.
TÚ tienes un problema».



Esto podría no terminar nunca. A lo largo de la historia del mundo, una conversación así *nunca* resolvió un problema. Si quieres tener una conversación donde *realmente* llegues a algún lado, puedes. De hecho, puedes aprender a resolver conflictos con otras personas, ya sean otros niños o adultos. Ésta es otra manera de convertir tu enfado en un **poder positivo**.

Antes de que intentes resolver un conflicto con alguien más, tienes que asegurarte de que estás tranquilo. Primero, asegúrate de domar tu genio (ver el capítulo 5). Hacerlo debería ayudarte a sentirte listo para lidiar con el problema. Luego puedes seguir los seis pasos...

PASO 1

Prepárate para la conversación.

Despeja las palabras de enfado de tu mente y decide si REALMENTE estás listo para hablar las cosas con el otro. Respira profundamente varias veces si lo necesitas.

¿Enfrentarte al otro te hace sentir nervioso o molesto? Es natural sentirse así. Ten en mente que hablar las cosas es una de las mejores maneras de resolver problemas. ¡Estás haciendo lo correcto!

PASO 2

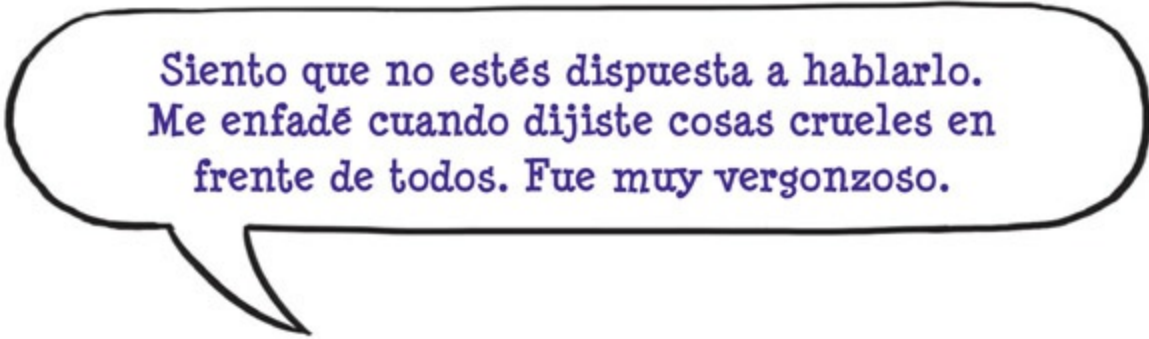
Di cuál es el problema.

Supongamos que una amiga cercana se burló de ti frente a otros niños durante la comida. Estás enfadado y sientes que ya no puedes confiar en tu amiga.



Sé honesto cuando enuncies el problema, pero permanece tranquilo y sé directo. Aquí hay unas palabras que puedes usar: «Te burlaste de mí enfrente de todos a la hora de la comida. ¿Podemos hablarlo?».

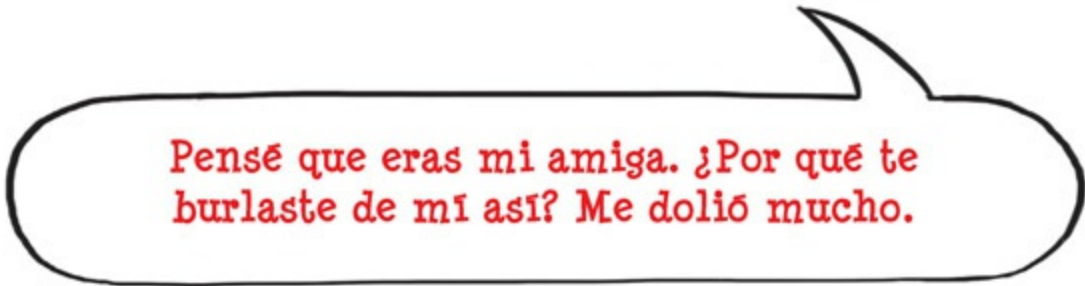
- **Si la respuesta es no**, pregúntale cuándo le va bien. Ambas personas deben estar dispuestas a hablar para que funcione la resolución de problemas. Si la persona te rechaza y se rehúsa a hablar, puedes decirle:



Siento que no estés dispuesta a hablarlo.
Me enfadé cuando dijiste cosas crueles en
frente de todos. Fue muy vergonzoso.

Aún si estás tentado de usar palabras de enfado aquí, no lo hagas. Puedes alejarte sabiendo que hiciste lo que pudiste. Tal vez necesites encontrar a otro amigo o adulto con quien hablar ahora, especialmente si todavía estás enfadado o dolido.

- **Si la respuesta de la persona es sí**, sé honesto con tus sentimientos. Podrías comenzar diciendo:



Pensé que eras mi amiga. ¿Por qué te
burlaste de mí así? Me dolió mucho.

La clave aquí es hablar con calma pero honestamente. Intenta no elevar el volumen de tu voz.

PASO 3

Escucha a la otra persona.

Tu amiga podría intentarte explicar lo que sucedió. **Sé un oyente activo:**

- **Mira** a tu amiga y asiente con la cabeza cuando comprendas algo.
- **No interrumpas.**
- **Repite** en tus propias palabras lo que crees que quiere decir esa persona, para asegurarte de que realmente entiendas. («Suenas como si hubieses pensado que simplemente estabas siendo graciosa». O «Entonces no quisiste ser cruel». O «No sabes por qué lo hiciste, pero no quisiste hacerme enfadar»).
- **Haz preguntas** si no entiendes algo.

Éste no es el momento de meterte en la conversación y juzgar o comentar: sólo escucha. El propósito aquí es asegurarte de que la otra persona tenga la oportunidad de explicar o contar su versión. También es el momento en el que la otra persona se podría disculpar. Depende de ti si aceptas la disculpa, si es lo que quieres. Y tendrás que decidir si podrás confiar o no en la persona la próxima vez.

PASO 4

Explica cómo te sientes.

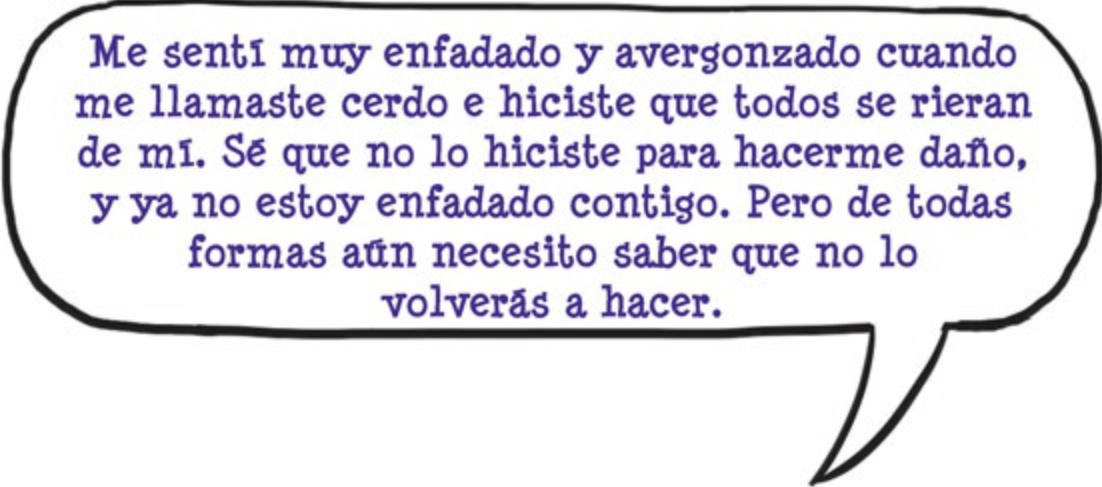
Dile a la otra persona cómo te sentiste o cómo te sientes ahora, y lo que te hubiera gustado que sucediera. Usa un **mensaje-yo**.

Intenta este acercamiento:



O intenta esto:

Pero si fue un error o un accidente, podrías decir:



Me sentí muy enfadado y avergonzado cuando me llamaste cerdo e hiciste que todos se rieran de mí. Sé que no lo hiciste para hacerme daño, y ya no estoy enfadado contigo. Pero de todas formas aún necesito saber que no lo volverás a hacer.

PASO 5

Habla sobre ideas para resolver el problema.

Primero, simplemente piensa en todas las ideas que puedas, aunque algunas parezcan ridículas. Luego habla sobre qué ideas realmente podrían funcionar. Por ejemplo, tal vez tu amiga te prometa no volver a hacerlo y tú decides darle otra oportunidad. Tal vez tu amiga quiera hablar sobre cuándo está bien bromear y cuándo no. Tal vez quieras que tu amiga le diga a los otros que siente haberse burlado de ti y que realmente no es lo que quería decir.

PASO 6

Elige una de las ideas para intentarlas.

Podrías decir, «Intentemos eso. Tú serás más cuidadosa y no te burlarás de mí enfrente de los demás. Si piensas que algo podría ser gracioso pero no estás segura de que yo lo pensaré también, pregúntame primero antes de molestarme en frente de otras personas». También establezcan un momento para ver qué tal funciona la idea.



Si no es posible resolver los problemas porque la otra persona no quiere cooperar, tendrás que decidir otra estrategia. Podría ser:

- no sentarte más con esa persona a la hora de la comida
- no pasar más tiempo con esa persona
- hablar con un adulto de confianza sobre qué hacer

¡Podría parecer que son muchas cosas en las que tienes que pensar! Pero una vez que te acostumbres a hablar de los problemas de esta manera, se volverá cada vez más natural.

Si te sientes más cómodo intentando estas ideas llamando a la otra persona por teléfono, también está bien. Con el tiempo podrás ir avanzando poco a poco hasta que puedas hablar con las personas cara a cara. Tal vez quieras practicar en frente del espejo primero para ensayar lo que vas a decir.



**Para obtener ideas sobre
adultos con quienes
podrías hablar, consulta
las páginas 24-25.**

También podrías pedirle a alguien que *represente* la escena contigo primero. Uno de tus padres o un amigo podría fingir ser la persona con la que estás hablando. Esto te ayudará a sentirte más preparado para hablar con la persona real cuando estés listo.

Intenta esto...

Aquí hay otra situación. Lee la situación entera hasta el final. Cuando termines, vuelve al principio y léela otra vez. Esta vez, ve si puedes encontrar cada uno de los seis pasos de la resolución de problemas. Date un punto por paso que encuentres. Date un punto adicional por cada vez que reconozcas los mensajes-yo. Date dobles puntos adicionales si puedes pensar en otros mensajes-yo que la persona podría usar, u otras soluciones para el problema.

Supongamos que recibes un videojuego para tu cumpleaños. Te encanta jugar con él. Pero cada vez que empiezas a usarlo, tu hermano mayor llega a la escena y quiere participar en el juego. En menos de cinco minutos te está gritando y diciéndote cómo jugar, y eso es lo último que quieres. Tienes ganas de gritar, «Déjame en paz, ¿sí?».



Es molesto y frustrante. Es como si tú estuvieras tranquilo, ocupándote de tus asuntos, y de repente tu hermano tuviera que llegar y actuar como si fuera el jefe. Finalmente, ya no lo soportas. Apagas la tele, tomas el juego (para que él tampoco pueda jugar) y te vas. Después de hacer unos saltos y caballitos con tu bici con tus amigos durante un rato, te sientes más tranquilo y estás listo para regresar a casa. Piensas sobre cómo puedes hablar con tu hermano sobre tu problema.

Cuando entras a la casa, tu hermano está comiendo macarrones con queso en la mesa de la cocina. No hay nadie más cerca, así que le dices, «Necesito hablar contigo sobre lo

que sucede cuando estoy jugando mi nuevo videojuego. A veces sólo quiero jugarlo solo, pero tú llegas y empiezas a decirme lo que tengo que hacer. Para mí eso no es divertido. ¿Es buen momento ahora para que lo hablemos?».

Aquí hay algunas cosas que tú y tu hermano podríais decir después:



Él: «¿Cuál es el problema? Sólo estoy mirando. Ni siquiera sabes cómo jugar bien. ¡Necesitas toda la ayuda del mundo!».

Tú: «¿Entonces estás intentando ayudarme?».



Él: «Bueno, no..., es difícil mirarte. Juegas demasiado lento, y te vas para el lado equivocado la mitad del tiempo».

Tú: «Suena a que te frustras cuando me ves jugar».



Él: «No me digas».

Tú: «Yo también me frustró cuando te metes y comienzas a gritar. Parece como si quisieras tomar el control, y yo sólo quiero jugar solo y a mi manera».



Él: «Es un juego genial, y tú juegas como un tonto, ¡yo lo pasaría bomba en ese juego!»

Tú: «Bueno, es mi juego y yo creo que debería poder jugarlo a mi manera. ¿Podrías por lo menos primero preguntarme si me parece bien que me mires jugar?»



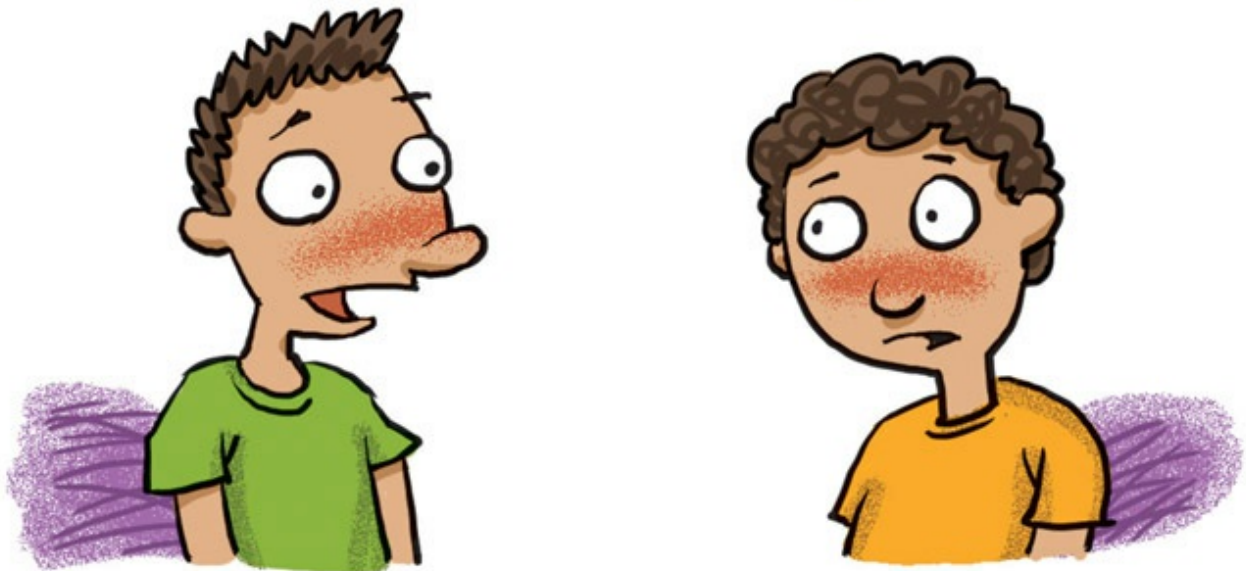
Él: «Sí, lo que tú digas».

¿Ahora qué? A veces la persona con la que quieres resolver el problema no está muy dispuesta a cooperar. ¡No te des por vencido! En este punto podrías decirle a tu hermano:

Realmente me
gustaría resolver
este problema.
¿Tienes otra idea?

O

Parece que piensas que le estoy dando demasiada importancia. Pero es importante para mí. ¿Estás dispuesto a hablar de esto conmigo?



Si tu hermano está dispuesto, podéis hablar de ideas sobre cómo arreglar la situación. Tal vez podéis turnarse tomar turnos un día sí y un día no. Tal vez aceptarás dejarlo jugar contigo un rato, pero no todo el tiempo. Tal vez te convencerá de que te podría dar algunos consejos para mejorar tu marcador. O tal vez comprenderá que te ha estado molestando y simplemente aceptará dejar de hacerlo. Cuando realmente empiezas a hablar del problema con alguien, podrías sorprenderte de algunas de las ideas que surgen.

Una vez que hayan hayáis decidido intentar algo, podríais terminar la conversación al diciendo algo así:

Está bien. Tú me dejarás tranquilo y yo te dejaré usar mi juego de vez en cuando. ¿Lo intentamos así hasta el lunes y vemos si los dos estamos más contentos?

Por supuesto, si tu hermano no está dispuesto hablar las cosas, o si simplemente sigue molestandote y enfadándote más, necesitarás encontrar otra manera de lidiar con este problema. Tal vez tu madre o tu padre podrían ayudarte a ver qué podéis hacer. Tal vez puedes intentar volver a hablar con tu hermano más tarde.

O tal vez verás que tu hermano no va a cambiar y decidirás ponerte de pie y situarte muy cerca de la pantalla de la televisión mientras juegas, bloqueando su vista por completo. Así, los dos podrían reírse y él no se metería tanto en tu juego. A veces el humor realmente puede ayudar a cambiar una situación de enfado.



Hay dos cosas importantes que debes tener en mente cuando se trata de resolver problemas de enfado:



1. Tú estás a cargo
de tu propio enfado.

2. Tú NO estás a
cargo del enfado de
nadie más.

Así que no te culpes si la otra persona se queda enfadada o no quiere hablar las cosas. Cuando trabajas para resolver un problema, incluso si la otra persona decide no cooperar, tú te estás haciendo cargo de tu enfado. Date dos puntos adicionales más por convertir tu enfado en **¡poder positivo!**

La página 69 contiene una lista para resolver problemas de enfados. Puedes fotocopiarla (u obtener la versión digital en www.editorialeleftheria.com) y llevarla contigo en tu mochila. Haz una copia de más para ponerla en el corcho o espejo de tu cuarto. Así tendrás una referencia a mano para cuando quieras saber cómo hablar de un problema con alguien.

6 pasos para resolver problemas de enfado

1. Prepárate para la conversación.

Conviene que estés tranquilo.

2. Di cuál es el problema.

Dilo de manera firme pero respetuosa.

3. Escucha a la otra persona.

Asiente con la cabeza; no interrumpas. Repite lo que piensas que la otra persona quiso decir. Haz preguntas si no entiendes algo.

4. Explica cómo te sientes.

Usa mensajes-yo para esto.

5. Habla sobre ideas para resolver el problema.

Intenta pensar en muchas buenas ideas.

6. Elige una idea para intentarla.

También estableced un momento para ver cómo va la idea.

Capítulo 8

El radar de enfado



Ahora que ya sabes mucho sobre el enfado, puedes aprender a encender tu radar de enfado. Esto significa que podrás detectar la «vibra» de enfado a tu alrededor en cualquier momento.

Es bastante fácil darse cuenta cuando ciertas personas están enfadas. Lo único que tienes que hacer es mirar la expresión en sus caras. Pero, a veces, las personas intentan ocultar su enfado. Podrían callarse o incluso tener la mirada en blanco. Puedes encender tu radar y observar algunas otras pistas que te permitirán saber si están enfadadas. Quizás la persona:

- deja de hablar o te ignora y «hace como que no existes»
- dice muchas palabrotas

- quiere estar sola todo el tiempo
- piensa en maneras de hacerles daño a otras personas o de vengarse
- les hace bromas o juegos crueles a otras personas
- piensa, habla o escribe sobre escaparse de casa
- intenta maneras «secretas» de mostrar sus sentimientos negativos, como hacer grafitis, dañar las cosas de los demás o robar
- intenta diferentes comportamientos peligrosos, como fumar cigarrillos, beber alcohol, aspirar botes de aerosol, usar drogas ilegales o tomar medicamentos prescritos para alguien más
- comienza a comer todo el tiempo o casi no come nada
- amenaza con hacer cosas crueles o peligrosas
- presume sobre tener una arma en casa o en su casillero

Algunas veces las personas enfadadas se involucran en comportamientos que son bastante riesgosos. En vez de lidiar con sus sentimientos, pueden intentar «adormecerlos» o bloquearlos al usar alcohol u otras drogas. Los jóvenes que se emborrachan o se drogan para sobrellevar sus problemas pueden sentirse diferentes durante un rato, aunque no necesariamente mejor. Y más adelante, terminan sintiéndose igual de mal o peor. Además, los jóvenes pueden pensar que algunas drogas son más «seguras» que otras, pero no lo son. Algunas drogas que pueden parecer una manera de alejarse de los problemas pueden conducir a enfermedades serias y también a la muerte. Incluso los medicamentos prescritos por médicos no son seguros si no se prescribieron para *ti*.

Algunas veces, niños que están enfadados intentarán descargar esos sentimientos en alguien más pequeño o impotente que ellos. Golpear a un niño pequeño o a un animal jamás resuelve los problemas. Simplemente es ser cruel.

Si ves a alguien actuar de estas formas, o si tú te has comportado de alguna de esas formas, puedes buscar la ayuda de un adulto. Obtener ayuda es una manera de usar tu poder positivo. (Para más información sobre **el poder positivo**, ver el capítulo 5 y 7).

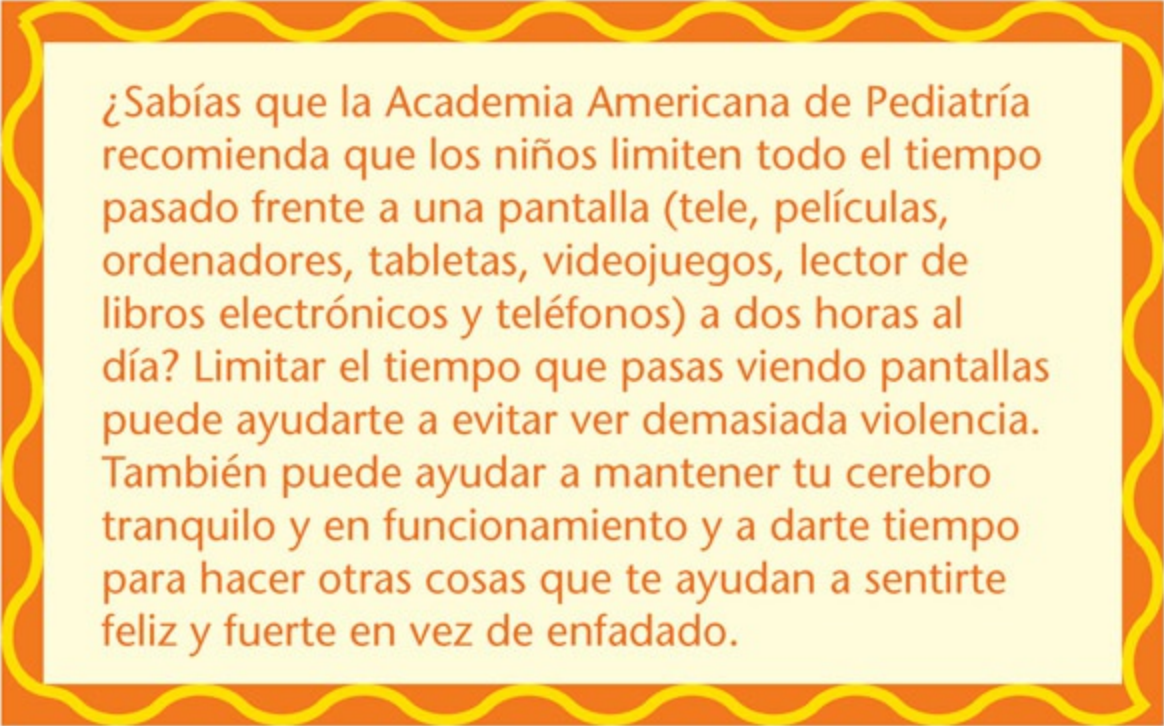
Algunas veces las personas que están enfadadas usan un arma como un cuchillo o una pistola para vengarse de las personas o para mostrarles a todos que están enfadados. Pero las armas no son la solución. Si estás así de enfadado, o si ves que alguien más lo está, busca ayuda rápidamente. Ve con un adulto en quien confíes, *enseguida*. (Corre, ¡y así llegarás más rápido!). Hablar con alguien sobre tus sentimientos o miedos realmente puede ayudar. Incluso si sólo *piensas* que alguien tiene una pistola pero no estás seguro, díselo a un adulto. Un adulto puede ayudarte a mantenerte seguro a ti y a todos los demás.

El radar de enfado también es útil de otras maneras. Cuando está encendido, probablemente notarás comportamientos de enfado en muchos lugares diferentes: lugares de los cuales no habrías sospechado. Como en la tele. O en las películas. O en los

videojuegos. O en el internet.

Sucede así: estás sentado tranquilamente en tu casa viendo la tele. No estás enfadado, estás calmado, tranquilo, perfectamente bien. ¡Pero espera! De acuerdo con los expertos, podrías ser testigo de más de 20 actos violentos cada hora. Cosas como personas gritando, golpeando, empujando, pateando, matando y haciendo explotar a personas. Para cuando tengas 18 años, podrías haber visto alrededor de 200 000 actos de violencia en la tele.





¿Sabías que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños limiten todo el tiempo pasado frente a una pantalla (tele, películas, ordenadores, tabletas, videojuegos, lector de libros electrónicos y teléfonos) a dos horas al día? Limitar el tiempo que pasas viendo pantallas puede ayudarte a evitar ver demasiada violencia. También puede ayudar a mantener tu cerebro tranquilo y en funcionamiento y a darte tiempo para hacer otras cosas que te ayudan a sentirte feliz y fuerte en vez de enfadado.

Incluso si sabes que lo que ves en la tele no es real (como los dibujos animados y las películas de acción), podrías volverte más agresivo. Podrías sentir la necesidad de ponerte violento con alguien. Después de todo, ves cómo los «chicos buenos» les dan una paliza a los «chicos malos» todo el tiempo y los llaman héroes por ello. Y en los videojuegos y en las aplicaciones de juegos incluso tú podrías ser el «chico malo», el personaje o avatar que hace las acciones violentas. Esto te puede hacer sentir más agresivo aun cuando el juego se haya acabado.

Al ver programas de televisión violentos o al escuchar historias de terror en las noticias, también podrías tener una reacción diferente: miedo. Podrías comenzar a pensar que el mundo es un lugar malo lleno de malas personas. Y luego, si ves algo violento en el mundo real, podrías tener la idea de que es «normal» o que «está bien». Podrías pensar que la violencia simplemente es parte de la vida. Y podrías pensar que no hay nada que puedas hacer al respecto. *Pero sí puedes.*

Para confundir aún más las cosas, podrías ver a gente real –adultos que admiras– actuando con enfado. Por ejemplo, las personas en casa podrían estar enfadadas y molestas la mayor parte del tiempo. (Puedes leer más sobre esto en el capítulo 9). Esto puede llevar a que creas que «se supone» que las personas enfadadas son gritonas, crueles y dan miedo, o que está bien actuar de esas maneras. *Pero no lo es.*

Y, a veces, las personas que ves actuando con enfado son tus héroes. Podrías ver, por ejemplo, a atletas populares gritarse entre ellos o empujarse unos a los otros durante los juegos. Podrías escuchar historias sobre cómo su comportamiento no es muy diferente dentro y fuera del campo de juego. Las celebridades también podrían hacer cosas agresivas como conducir muy rápido, llevar pistolas u otras armas, o hacerles daño a personas que quieren. Dado que admiras cómo una celebridad canta o interpreta música,

o cómo un atleta practica deportes, podrías pensar que deberías admirar las otras formas en las que actúan. *Pero no lo hagas.*



Aquí es donde el radar de enfado te puede ayudar. Enciende tu radar para ser consciente de cuándo estás viendo cosas violentas en la tele, en YouTube, en películas, en las noticias o en las aplicaciones de juegos y videojuegos. Piensa sobre cómo te sientes cuando estás expuesto a un comportamiento de enfado o agresivo. ¿Recuerdas esas señales de advertencia de enfado (página 56)? Sintonízate contigo mismo por un momento para ver si tu cuerpo te está enviando alguna señal. ¿Sientes cómo sube el enfado? Ten en mente que tú eres el que controla. Con sólo un dedo puedes apagar la tele, el teléfono, el ordenador, o el reproductor de videojuegos. ¿Y luego qué?



Y si estás molesto o confuso sobre los adultos que ves que actúan con enfado, háblalo con alguien. Dile a la persona con quien estás hablando cómo te sientes. Pide ayuda si la necesitas.

También puedes usar tu radar para otra cosa importante más: encontrar un modelo a seguir que realmente te dé un buen ejemplo. ¿Hay alguien a quien admiras que trata bien a las personas y muestra respeto por los otros? ¿Alguien que sabe cómo permanecer tranquilo y calmado? ¿Alguien que se da su lugar? ¿Alguien que defiende la paz? Permite que esta persona sea tu guía sobre cómo actuar y cómo vivir.

Capítulo 9

Los “y si” del enfado

Entonces, tal vez tengas ganas de convertirte en el jefe de tu enfado. Pero hay algunas preguntas de tipo «y si» que se interponen en tu camino. Preguntas como:

«¿Y si mis padres o mi profesor no me ayudan con mi enfado?».

Algunas veces, los adultos no se sienten cómodos alrededor del enfado. Tal vez tu padre te dice, «No te enfades de esa manera». Tal vez tu profesora dice, «No quiero escuchar palabras de enfado en nuestra clase».

Cuando los adultos te dicen cosas así, puede parecer como si esperaran que simplemente dejases de estar enfadado. Incluso pueden hacerte sentir que hay algo mal con sentirse enfadado (no lo hay).

Podría ser que estos adultos simplemente no estén diciendo lo que realmente quieren decir.

Cuando un adulto dice:



Podría realmente significar:



Intenta hablar con tu papá o profesora de esto en privado. Podrías decir, «Cuando me

enfado, siento que tú piensas que es algo malo. Todo el mundo se enfada a veces. Todavía estoy aprendiendo a cómo lidiar con mi enfado. Me gustaría que me ayudaras a descifrar qué hacer cuando esto me pasa».

Tu madre o tu profesor podrían estar contentos de hablar contigo cuando les haces saber que necesitas ayuda. Aunque, si no es así, no te des por vencido en encontrar una manera de hablar sobre tus sentimientos. Habla con otro adulto de confianza. (Consulta las páginas 24-25 para la lista de personas a las cuales recurrir).

«¿Y si alguien me acosa?».

Generalmente, las personas que acosan (o molestan) están enfadadas. Piensan que meterse con otras personas los hace sentir poderosos. La siguiente página contiene una lista de lo que se «debe hacer y no hacer» que puedes tener en mente si alguien te acosa con palabras...



NO IGNORES A ALGUIEN QUE TE ACOSA. A menudo, ignorar el acoso lo hace peor, porque la persona sigue intentando que reacciones. Podría seguir molestándote o insultándote.

DEFIÉNDETE. El acosador probablemente no espera que lo hagas. Mantén tu voz calmada, firme y fuerte. Podrías decir. «Basta. No me gusta». O «te voy a acusar si no me dejas tranquilo».

NO llores en frente de la persona que te está acosando.

Podría gustarle verte llorar, y podría continuar el acoso. Intenta aguantar las lágrimas hasta después, si es posible.

RESPIRA profundamente. Intenta permanecer tranquilo. Aléjate y busca a alguien que te pueda ayudar.

ASEGÚRATE de estar rodeado de amigos con la mayor frecuencia posible. Las personas que acosan tienden a dirigirse a aquellos que están solos.

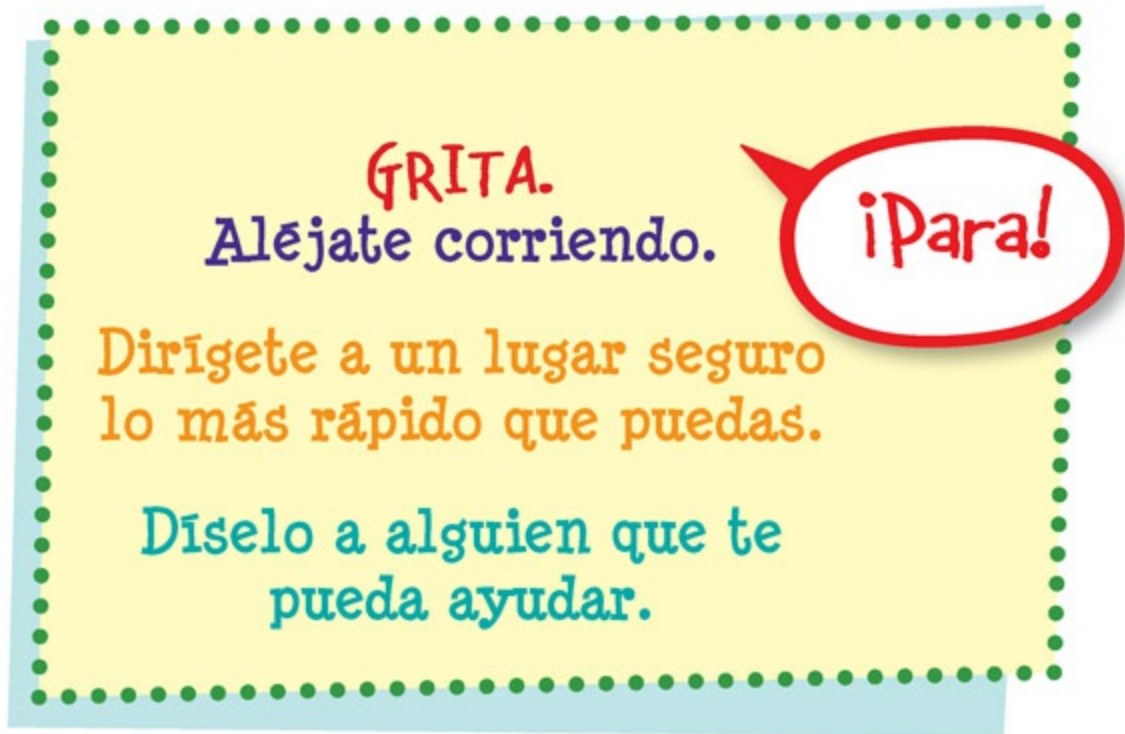
O si alguien amenaza con hacerte daño físicamente...

NO contraataques o lo amenazas. Alguien podría hacerse daño y, además, pelear sólo empeora las cosas.

MANTENTE SEGURO. Mantén la calma y aléjate. Dirígete hacia un lugar donde haya varias personas. A las personas que acosan no les gusta ser minoría.



Si una pandilla de niños te persigue, o si cualquier persona te amenaza con algún tipo de arma...



Y recuerda, sin importar quién te esté acosando o de qué manera...

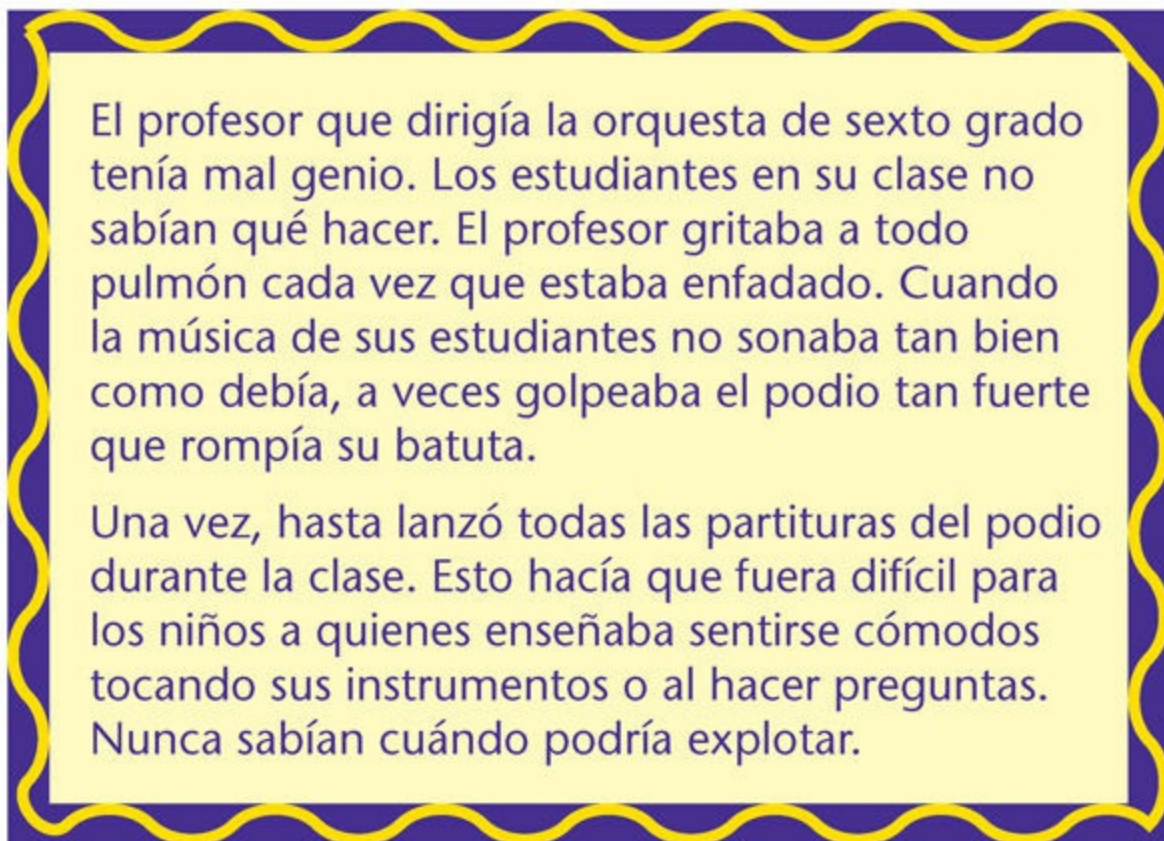
- No es tu culpa.
- Amenazar o contraatacar no ayudará.
- Los adultos necesitan saber qué está sucediendo para que te puedan ayudar a mantenerte seguro. También podrían ayudar a la persona a parar su comportamiento de enfado o peligroso.

«¿Y si el adulto está enfadado?».

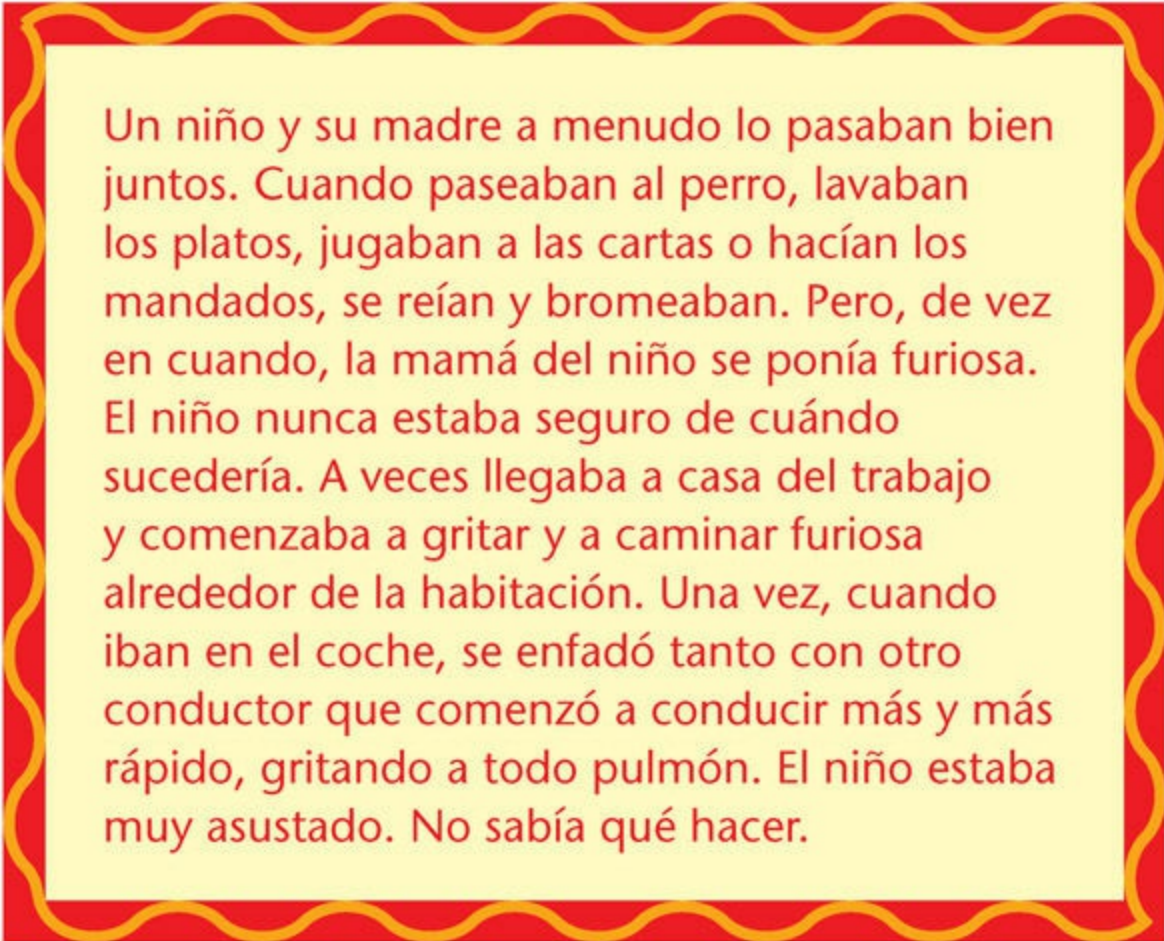
Todo el mundo se enfada. Las niñas, los niños, los amigos, hermanos, hermanas, primos; incluso los bebés se enfadan. Y, sí, los adultos también se enfadan. En realidad, esto es muy normal. Los profesores, padres, entrenadores, consejeros de clubes, líderes religiosos, agentes de policía, conductores de autobús y las personas que sirven la comida en el colegio se enfadan.

Aquí hay otra cosa que es igual para los adultos que para los niños: algunos adultos lidian con su enfado mejor que otros.

Tal vez hayas visto adultos comportarse como estas dos personas:



Cuando un adulto grita, rompe cosas, lanza cosas, amenaza o golpea de verdad, no es una situación sana. Si algo así te sucede a ti o a tus amigos, díselo a otro adulto. Podrías decírselo a tu madre o a tu padre, al director o consejero de la escuela. Estarás mejorando las cosas para ti mismo. Y la persona con quien hables podría ayudar al adulto que necesita aprender a lidiar con el enfado de maneras positivas.



Un niño y su madre a menudo lo pasaban bien juntos. Cuando paseaban al perro, lavaban los platos, jugaban a las cartas o hacían los mandados, se reían y bromeaban. Pero, de vez en cuando, la mamá del niño se ponía furiosa. El niño nunca estaba seguro de cuándo sucedería. A veces llegaba a casa del trabajo y comenzaba a gritar y a caminar furiosa alrededor de la habitación. Una vez, cuando iban en el coche, se enfadó tanto con otro conductor que comenzó a conducir más y más rápido, gritando a todo pulmón. El niño estaba muy asustado. No sabía qué hacer.

Cuando los adultos de la familia pierden el control, pueden dar mucho miedo. Es difícil sentirse seguro cuando los adultos que ponen las reglas y están a cargo de ti actúan de maneras como ésta.



Si algo así te pasa a ti, necesitas la ayuda de un adulto. Pídele a otro adulto –a uno de confianza– que te ayude a descifrar qué hacer. Juntos, podrían decidir buscar un momento tranquilo y de calma para hablar con la persona que se enfada tanto.

Podrías decir, «Me gusta mucho cuando nos llevamos bien, pero me asusta cuando gritas y golpeas la mesa. Me gustaría que permanecieras más calmado cuando te enfadas».

Recuerda, si alguien te golpea o te hace daño, no está bien. Puedes buscar ayuda al hablar con un adulto de confianza. Consulta la lista de adultos a quienes puedes recurrir en las páginas 24-25.

«¿Y si no me siento seguro?».

La seguridad es lo más importante. Para ti, es tu **tarea n°1**. Por lo que, si no te sientes seguro –si te preocupas de que si dices algo ahora podría significar que el adulto se enfada aún más contigo después–, busca ayuda.

Si en tu casa hay gritos o peleas, puedes mantenerte seguro. Puedes:

Planificar con antelación. Piensa en un lugar seguro a donde puedas ir cuando los gritos o las peleas comienzan. Ve a ese lugar y haz algo que te calme. Podrías leer o escribir en un cuaderno, o jugar un juego, o escuchar música tranquilamente. Si tienes un teléfono móvil, podrías llamar a un pariente (como a tu abuelo o a tu tía) o a un buen amigo y hablar en voz baja.

Llama a un número de emergencia. Si no te sientes seguro en ningún lugar de tu casa, llama a un número de emergencia (por ejemplo el de la Fundación ANAR en España: 900 20 20 10). Explícale a la persona que conteste el teléfono que hay una pelea en tu casa y no te sientes seguro.

Habla con un adulto de confianza. Busca a un adulto que pueda descifrar cómo ayudarte a estar seguro en tu casa. Habla con esa persona sobre lo que está sucediendo.

La página 24 tiene más información sobre cómo obtener ayuda.

Capítulo 10

Grrrandes formas de mantener la calma

¡Felicidades! ¡Has aprendido muchas formas de convertirte en el jefe de tu propio enfado! También hay cosas que puedes hacer todos los días para cuidar de ti mismo y lidiar con tus sentimientos de maneras positivas.



Sé bueno con tu cuerpo.

Haz algo de ejercicio todos los días para que te sientas sano y fuerte. La actividad física mejora tu humor y es una buena manera de usar la energía que sientes cuando estás enfadado.

Come bien.

Es importante comer alimentos nutritivos como frutas y verduras a lo largo del día. Evita comer demasiada comida chatarra como dulces y patatas fritas, la cual te puede ocasionar «desgana». (Son sabrosos cuando los comes, pero no te hacen sentir tan bien después).

No te saltes comidas.

¿Alguna vez has notado que estás de mal genio cuando tienes hambre? Es difícil sentirse equilibrado cuando te saltas el desayuno o vas a tu entrenamiento con el estómago vacío. Comer comidas y tentempiés regulares te ayudará a mantener a raya el mal humor.

Reduce el consumo de cafeína.

Tomar demasiados refrescos con azúcar y cafeína te puede hacer sentir nervioso y agitado. Las bebidas de café y las bebidas energizantes también pueden hacerlo. Y cuando te sientes así, es más fácil enfadarse por cosas pequeñas. Además, cuando el azúcar y la cafeína dejan de tener efecto, puedes sentirte cansado e irritable. Intenta mejor tomar agua o zumo de fruta.

No descuides tu sueño.

Quedarse despierto hasta tarde leyendo, viendo la tele o videos, o enviando mensajes de texto a amigos puede parecer divertido, pero al día siguiente puedes ser un verdadero cascarrabias. Descansa bien todas las noches con un sueño reparador y haz siestas si lo necesitas.



Aprende a relajarte.

La relajación no se trata de estar tumbado o desconectado enfrente de la tele. En realidad, la relajación requiere de algo de habilidad y concentración. Es una manera de despejar tu mente y relajar tus músculos de pies a cabeza. Hay un ejercicio de relajación en las páginas 17-18 que puedes aprender a hacer. Una vez que conozcas de memoria los pasos, puedes relajarte en cualquier lugar y en cualquier momento.

Busca distracciones divertidas.

¿Cuál es tu pasatiempo o actividad favorita? ¿No tienes? ¡Busca uno! Podrías comenzar una colección, aprender un nuevo talento o unirse a un club. Si ya tienes un pasatiempo o una actividad que te encanta, recurre a ella cuando estés teniendo un mal día. Te ayudará a dejar de pensar en tus problemas.



Conoce tus sentimientos.

Intenta descifrar si realmente estás enfadado, o si podrías estar sintiendo celos, tristeza, frustración o alguna otra emoción. Cuando sabes cómo te sientes y por qué, puedes entender mejor cómo afrontar el sentimiento.

Habla con alguien.

Siempre que algo te esté molestando, desahógate. Busca a alguien con quien hablar. Dile a la persona qué estás sintiendo y por qué. Esa persona puede ser un adulto de confianza o un buen amigo. Si tú y tus amigos no están acostumbrados a compartir sus sentimientos, tal vez tengas que ser tú el primero en intentarlo. Lo más probable es que tus amigos estén contentos de que te abras con ellos y también se sentirán más cómodos hablando sobre sus problemas.

Escribe sobre tus sentimientos.

Ten un diario privado donde almacenes todos tus pensamientos. Escribe en él sin importar si estás enfadado o contento. Es divertido y útil registrar tus palabras en papel. Puedes usar un cuaderno o un diario especial para esto. Mantén tu diario en un lugar privado si tienes miedo de que alguien lo pueda espiar. También puedes llevar un diario en tu tableta, ordenador o teléfono. Si lo haces, pide ayuda para configurar tu diario a alguien en quien confías para estar seguro de que lo que escribas no se comparta con nadie más. Es importante que no escribas en internet, nada de lo que escribas ahí es realmente privado.

Prueba el yoga.

El yoga combina ejercicio, una buena forma de respirar y aprender a enfocar tu cerebro. Con el yoga, aprendes posturas corporales como Perro Boca Abajo, Conejo, Guerrero o Araña. Mantienes una postura mientras respiras profundamente y enfocas tu mente. ¡Tanto tu cuerpo como tu mente tienen la oportunidad de estirarse y relajarse! Hacer yoga unas cuantas veces a la semana te puede ayudar a sentirte más tranquilo y menos enfadado gran parte del tiempo.



Busca un lugar tranquilo.

Este lugar puede ser tu propia habitación o un área privada de una habitación que compartas con alguien más. Tu lugar tranquilo podría ser tu cama o tu armario, cualquier lugar a donde puedas ir para sentirte seguro y en paz. Úsalo como tu lugar para pensar y sentir. En cualquier momento en que sientas emociones fuertes y quieras estar solo, ve a este lugar para sentirte mejor.



Involúcrate en música o arte.

Hay dos cosas increíbles de la música: cuando es rápida, te puede ayudar a liberar energía acumulada. Cuando es lenta y relajante, te puede ayudar a sentirte más tranquilo. Usa música para ayudarte con tus emociones. También puedes usar el arte para hacerlo. Cuando estás molesto, sienta bien hacer garabatos, tocar rock con tu guitarra, meter tus manos en pintura o moldear un gran trozo de barro.

Toma buenas decisiones sobre lo que ves y escuchas.

Hay muchas cosas violentas en la tele, en YouTube, en las películas y en los videojuegos y aplicaciones; incluso en las que están hechas especialmente para los niños. Ver y escuchar cosas violentas y agresivas pueden hacerte sentir violento y enfadado. Puedes elegir bien los programas, sitios web y juegos que miras.

Ayuda a crear un grupo de manejo de enfado.

Habla con tu profesor, consejero escolar, líder de tu club o de los scouts o con alguien en tu lugar de culto sobre crear un grupo para las personas que quieran aprender a manejar su enfado de maneras **positivas**.

Elige amigos que te ayudan a sentirte bien.

¿Te juntas con niños que están enfadados y se hacen los duros? ¿Tus amigos te molestan o hacen otras cosas que te dejan sintiéndote mal contigo mismo? Los amigos reales se preocupan por ti. Quieren que te sientas bien sobre quien eres y las cosas que haces. Busca **amigos reales**: los que te pueden ayudar a sentirte feliz y tranquilo.

Da y recibe abrazos.

Los abrazos de la gente a quien quieres o de quien te preocupas son una gran manera para sentirte un poco mejor cuando estás triste, molesto o enfadado. También puedes ayudar a alguien más a sentirse mejor al darle a esa persona un abrazo. (Sólo asegúrate de que la persona quiera el abrazo). Los abrazos tampoco son solamente para cuando te sientas mal. ¡Son una gran manera de mostrar cuándo estás contento!



Aprende a perdonar y a olvidar.

Probablemente sepas que guardar rencor contra alguien no hace la vida más fácil. Y nunca se siente bien tener muchas peleas en casa o perder a un amigo a causa de demasiadas discusiones. Aprende a decir que lo sientes y no esperes una eternidad para sacar las palabras. Nunca te disculpes así: «Lo siento, ¡pero realmente actuaste como un idiota!». (La persona no se sentirá mejor). Sólo di que lo sientes por tu parte en la cuestión: «Me disculpo por cómo actué. Fue irrespetuoso».

El otro lado de disculparse es perdonar. Si sientes que puedes hacerlo, perdona a alguien que te hizo enfadar, sin importar si esa persona dijo que lo sentía o no. Es una gran manera de dejar atrás un momento de enfado.

Si aprendes cómo domar tu mal genio y usar tu enfado de manera positiva, te resultará mucho más fácil llevarte bien con las personas. ¡De verdad! Además, crecerás para convertirte en un adulto más feliz y más sano. Puede ser que, algún día, te des las gracias por haber aprendido a mostrarle a tu enfado quién manda.

(O sea, tú).

En la página 98 hay una promesa para ayudarte a lidiar con tu enfado. Puedes fotocopiar la página y hacer la promesa. Firma con tu nombre y escribe la fecha. Pídele a un adulto de confianza que te observe hacer la promesa y te ayude a mantenerla. En cualquier momento que empieces a tener dificultades con tu enfado, mira las promesas que te has hecho a ti mismo. ¡Podrías sentirte inspirado para mantenerlas!



Promesa del enfado

PROMETO esforzarme en manejar mi enfado de maneras positivas.

PROMETO tratar a los demás con amabilidad y respeto.

PROMETO también tratarme a mí mismo con amabilidad y respeto.

Nombre:

Fecha:



De Cómo quitarle el Grrr al enfado de Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis, copyright © 2017. Esta página puede ser reproducida para uso individual y de colegio solamente. Para otros usos, contacta con Editorial Eleftheria en www.editorialeftheria.com.

Un mensaje para los padres y profesores

El enfado es parte de la condición humana. Es tan normal como el júbilo, la tristeza, la emoción, el miedo o la alegría. Sin embargo, como padre o profesor, es difícil no preocuparse por las maneras agresivas, y a veces violentas, en que los niños –y los adultos– expresan el enfado.

Para la mayoría de las personas, el enfado es una emoción con la cual resulta especialmente difícil lidiar. Es un sentimiento complejo, estrechamente relacionado con otras emociones que incluyen la culpa, los celos, el dolor, la frustración, la preocupación y el miedo. Lo que complica aún más al enfado es la manera en que muchos de nosotros aprendimos a manejarlo en nosotros mismos. Quizás entendimos desde una edad temprana que el enfado era inaceptable. Tal vez sólo aprendimos formas negativas de expresarlo y sobrellevarlo: quizás ignorándolo (o a aquellos que nos enfadan), manteniendo un humor revuelto o turbulento, atacando verbalmente con palabras, gritando o golpeando. Siguiendo el ejemplo de los adultos en sus vidas, nuestros niños podrían estar aprendiendo a manejar su enfado de formas similares.

Los psicólogos nos dicen que puede ser útil pensar en el enfado como una especie de emoción de supervivencia. Si un niño está enfadado, es una señal. La señal nos podría advertir que el niño necesita superar algo a nivel de desarrollo (tal como ser aceptado por sus amigos, aprender a competir, o dominar habilidades en la escuela). Podría hacernos saber que el niño necesita lidiar con factores estresantes que ocurren en las relaciones (como burlas, un trato injusto o sentirse presionado). O podría ser señal de que está luchando con una inseguridad en sí mismo, una baja autoestima, o sentimientos de impotencia.

Muchas veces, los niños reciben mensajes de padres y profesores –a menudo mensajes no intencionales– de que el enfado es malo. Puede ser casi una respuesta automática decir «No te enfades» o «Deja de estar tan enfadado». Sin embargo, los niños sí se enfadan, por lo que este mensaje no les ayuda a comprender u ocuparse del enfado que están sintiendo. A menudo, los adultos también les dicen a los niños, «Está bien estar enfadado, pero no está bien gritar (golpear, patear, lanzar cosas)». Éste es un mensaje positivo, dentro de lo que cabe. Pero los niños necesitan más que eso. Necesitan:

- tener maneras de liberar los sentimientos de enfado cuando quieren explotar o atacar;
- comprender por qué están enfadados;
- poder expresar sus sentimientos de enfado, compartirlos con otros, y hablar de ellos;
- aprender a cómo lidiar con las situaciones que conducen al enfado;

- buscar maneras que les ayuden a manejar sus sentimientos de enfado;

Además de manejar su propio enfado, los niños necesitan saber qué hacer cuando otras personas están enfadadas. Ver a los adultos o a otros jóvenes estar furiosos, perder el control o rechazar a la gente resulta aterrador para los niños.

Escribimos este libro para dar a los niños estrategias prácticas para lidiar con sentimientos de enfado de maneras positivas. Tal vez quieras leer el libro tú mismo antes de compartirlo con tu hijo. Si quieres, léelo con tu hijo o con tu clase. Hablad sobre las ideas que propone. Haz preguntas de tipo «y si» sobre algunas de las situaciones que el libro retrata y sobre situaciones que tu hijo o tus estudiantes experimentan. Ayuda a los niños a planear cómo evitar el conflicto, calmarse cuando están enfadados, liberar y expresar sentimientos de enfado, resolver problemas con otras personas y obtener ayuda de adultos de confianza cuando lo necesite. Planear por adelantado les da a los niños el control y un poder positivo sobre el enfado.

Ideas para ayudar a los niños a lidiar con el enfado

Aquí hay otras sugerencias para apoyar a los niños mientras aprenden a manejar su enfado.

Asegúrate de lidiar con tu propio enfado de maneras positivas.

Si te encuentras en una lucha de poder con tu hijo, salte de la escena hasta que puedas calmarte. Está bien decir, «Estoy demasiado enfadado para hablar de esto ahora mismo. Lo hablaremos después cuando me sienta más tranquilo». Luego, cuando habléis, discute lo que sucedió sin echar culpas. Observa lo que a ti te saca de tus casillas, tus señales de advertencia y tus respuestas. Quizás quieras pedirle a una pareja o amigo que te dé retroalimentación sobre lo que esa persona observa con respecto a cómo respondes frente al enfado. Si te das cuenta de que se te dificulta manejar tu enfado, busca ayuda profesional.

Ejemplifica maneras apropiadas de manejar el enfado.

Dile a tu hijo lo que estás haciendo: «Me siento enfadado ahora, entonces voy a dar un paseo y calmarme». «Estoy enfadado sobre algo que sucedió hoy en el trabajo. Voy a llamar a mi amigo y contárselo. Hablar las cosas me ayuda a descifrar lo que puedo hacer».

Proponte como meta no discutir acaloradamente con tu pareja en frente de tus hijos.

Los niños son muy sensibles hacia la manera en que sus padres o cuidadores se tratan durante discusiones. Se sienten destrozados cuando las personas que más quieren pelean, especialmente cuando se trata de discusiones fuertes u otros comportamientos de enfado. Si se gritan enfrente de los niños, ellos pueden sentirse enfadados, asustados y molestos. Pueden sentir como si ellos tuvieran la culpa o si de alguna manera debieran actuar como mediadores. Evita poner a tu hijo en esta difícil situación al hacer todo lo que puedas para no discutir de esta manera en tu hogar. Elige un momento en el que puedas hablar con tu pareja, tranquilamente, tras puertas cerradas. La cuestión no es que tú y tu pareja intentéis ser superhumanos, sino minimizar las situaciones adultas negativas o intensas que los niños ven y escuchan en casa.

Establece reglas razonables en casa.

Piensa en la meta de la disciplina como tu propia disciplina; establece consecuencias claras y lógicas que ayuden a los niños a controlarse a sí mismos y a llevarse bien con los demás. Si normalmente usas bofetadas como forma de disciplina, piensa en el mensaje que envías a los niños: que golpear es una manera de resolver problemas. Decide si éste es el mensaje que realmente intentas enviar y qué otros métodos podrían funcionar mejor. (Consulta las páginas 110-116 para encontrar recursos útiles sobre la

disciplina).

Aprende a reconocer las señales de que un niño necesita ayuda con su enfado.

Éstas incluyen:

- problemas de comportamiento o una mala conducta recurrentes que no son típicos
- problemas de sueño
- cambios en hábitos alimenticios
- una infelicidad que el niño no puede explicar
- estallidos físicos como golpear puertas, patear muebles o romper cosas a propósito
- una irritabilidad continua
- hacerle daño a otras personas o a animales
- pelearse en casa o en la escuela

Cuando los niños están enfadados, intenta descubrir la razón.

Invítalos a hablar cuando todo el mundo se haya calmado. Escucha con atención. Evita avergonzar a tu hijo por estar o actuar enfadado, incluso cuando sus acciones son inaceptables. Una vez que sepas la razón del enfado, busca maneras de ayudar a resolver el problema.

Ayuda a los niños a aprender técnicas de manejo del enfado.

Muchos niños gritan, pelean, insultan o tienen berrinches simplemente porque no conocen otra manera de mostrar cómo se sienten. Enséñales palabras para las emociones fuertes, para que puedan comprender y expresar de manera clara los sentimientos potentes. Ayúdalos a encontrar maneras de calmarse y obtener control de sí mismos, y de hablar las cosas contigo y con otros. Puede resultar útil jugar a interpretar las situaciones en las que puedan ocurrir conflictos o enfado, y pídeles a los niños que representen diferentes enfoques a los problemas.

Hazles saber a los niños que esperas que manejen los conflictos de maneras respetuosas y constructivas.

Dales la oportunidad de manejar una situación de enfado por sí mismos. Si necesitan ayuda, pídeles sus ideas sobre qué hacer. Sugiere algunas soluciones si es necesario. También podrías hablar con el director o consejero escolar sobre crear un grupo de manejo de enfado para los niños de la escuela.

Mantén las líneas de comunicación abiertas entre la casa y la escuela.

Si eres padre, habla con el profesor sobre las preocupaciones que tienes y sobre cómo estás ayudando a tu hijo a manejar su enfado en casa. Si eres profesor, diles a los padres qué asuntos están surgiendo en los niños en la escuela. Haz saber a los padres que estás

enseñándoles maneras positivas de lidiar con el enfado y pide que apoyen la iniciativa desde casa. Cuando los padres y los profesores trabajan juntos para ayudar a los niños a manejar el enfado, los niños reciben mensajes congruentes y orientación.

Controla todas las pantallas con las que interactúen los niños.

Éstas incluyen la televisión, películas, YouTube y otros sitios web, videojuegos, aplicaciones de juegos, redes sociales y mensajes de texto. Habla sobre la violencia en los medios de comunicación y de cómo pueden contribuir a los sentimientos de enfado y cómo hacen que las personas sientan que la violencia y la crueldad son normales o divertidas. Haz un esfuerzo para pasar tiempo «libre de medios» con los niños jugando juegos de mesa, paseando en bicicleta, yendo al parque o preparando comidas juntos.

Proporciona apoyo adicional para los niños con necesidades especiales.

Los niños en el espectro autista y aquéllos con TDAH, dificultades de aprendizaje y trastornos cognitivos o de comportamiento a menudo tienen un umbral bajo para la frustración y la impulsividad. Enséñale a tu hijo habilidades sociales, y anticipa situaciones potencialmente detonantes para que puedas prepararlos para tener éxito en las interacciones cotidianas. Conoce y observa las señales que tu hijo muestra cuando su enfado aumenta. Para muchos niños con necesidades especiales, las rabietas son parte de la vida, así que prepárate para lidiar con ellas. Es buena idea crear un plan de acción para afrontar los estallidos de enfado en casa, en la escuela y en otros lugares públicos. Busca la orientación de un psicólogo o consejero infantil que comprenda el diagnóstico y las necesidades del niño.

Obtén ayuda externa si la necesitas.

Si las sugerencias en este libro y en los otros recursos en las páginas 107-116 no parecen ayudar, busca ayuda profesional para tu hijo. Podrías pedirle al consejero escolar, psicólogo o trabajador social ayuda o recomendaciones de terapeutas, especialistas en comportamiento infantil o terapeutas familiares. También podrías pedirle ayuda a un médico de confianza o miembro del clero o consultar en línea en las páginas amarillas bajo servicios de salud mental, o recursos de cuidado de niños, y derivación de pacientes. Si te preocupa el costo, házselo saber al terapeuta o la agencia. A menudo se ofrecen servicios gratuitos, de bajo coste o a escala proporcional. Por desagradable que sea, el enfado en realidad puede ser una fuerza positiva, al ayudar a los niños a defenderse cuando las cosas no parecen bien o justas. Darles a los niños la confianza y las habilidades que necesitan para lidiar con su enfado los empodera. Les da a los niños esperanza, seguridad y confianza en sí mismos, así como una oportunidad para ponerle fin al ciclo del enfado no resuelto para llevar vidas más tranquilas y constructivas.

Recursos para los niños

Libros

Anti-bullying: descubrir el acoso escolar y combatirlo de Trevor Romain (Barcelona, Oniro, 2010). Si alguien te está acosando, este libro ofrece consejos prácticos y sugerencias para volverte «a prueba de acoso». También te puede ayudar si tú eres quien está acosando.

Don't Be a Menace on Sundays! The Children's Anti-Violence Book [¡No seas una amenaza los sábados! El libro antiviolencia de los niños] de Adolph Moser, doctorado en educación. (Kansas, Missouri: Landmark Editions, 2002). Este libro habla sobre toda la violencia que ves y escuchas en la tele, en las películas, en los videojuegos y en tu propia escuela y comunidad. Encontrarás ideas útiles para desconectarte y alejarte de la violencia y para mantenerte seguro y para que no te metas en problemas.

Don't Rant and Rave on Wednesdays! [¡No vociferes y desvaríes los miércoles!] de Adolph Moser, doctorado en educación. (Kansas, Missouri: Landmark Editions, 1994). Este colorido libro ofrece ideas para ayudarte a sentirte enfadado con menos frecuencia. También tiene consejos para calmarte, expresar tus emociones y controlar tus sentimientos de enfado. *Hot Stuff to Help Kids Chill Out: The Anger Management Book* [Una bomba para ayudar a los niños a enfriarse: el libro del manejo del enfado] de Jerry Wilde (Richmond, Indiana: LGR Publishing, 1997). *Hot Stuff* te enseña cómo pensar a través de tu enfado y calmarte antes de que hagas algo de lo que te podrías arrepentir. Con ejercicios de escritura y ejemplos de situaciones, el libro es una lectura divertida y útil.

Sometimes I Like to Fight, But I Don't Do It Much Anymore [A veces me gusta pelear, pero ya casi no lo hago] de Lawrence E. Shapiro (Plainview, Nueva York: Childsworld/Childsplay, 1995). A Douglas siempre le ha gustado pelear, pero pelear lo mete en problemas con sus amigos y con el director de la escuela. Aprende a controlar sus ganas de pelear con ayuda de un consejero y un grupo de amistad en la escuela. Si tu biblioteca no tiene este libro, tus padres o tu escuela pueden pedirlo llamando al 1-800-962-1141 o entrando a www.childsworld.com.

¡Defiéndete! Desarrolla tu poder personal y autoestima de Gershen Kaufman, doctorado, Lev Raphael, doctorado, y Pamela Espeland (México: Pax México, 1993). Palabras simples y ejemplos de la vida real te muestran cómo te puedes defender de

otros niños (incluyendo de los niños abusones y burlones), hermanas y hermanos mayores y también de los adultos. Este libro también tiene ideas de cómo ayudarte a manejar tu enfado, a crear un «vocabulario de sentimientos» y a resolver problemas.

Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa de Dawn Huebner, doctorado. (Madrid: Tea Ediciones, 2011). Puedes dibujar y escribir por todas partes en este libro interactivo mientras que aprendes a controlar tus pensamientos de enfado y a tranquilizarte cuando sientes que vas a estallar.

Sitios web

CDC: BAM! Body and Mind

www.cdc.gov/bam

Este sitio web (en inglés) está lleno de actividades, juegos e información para ayudarte a vivir una vida sana. Para información más específica sobre cómo lidiar con el enfado, haz clic en la sección «Your Life», luego visita la guía «Guide to Getting Along» para leer «Iron Out Your Issues» y «Break the Anger Chain». También puedes explorar el resto del sitio web para obtener consejos sobre el manejo del estrés, el acoso y más.

KidsHealth

www.kidshealth.org

Este sitio (en inglés) ofrece mucha información sobre todo tipo de cuestiones relacionadas con estar y sentirse sanos. Entra la sección de niños y haz clic en «Feelings» para encontrar información sobre preocupaciones escolares, sobre llevarte bien con tu familia y amigos, comprender emociones y comportamientos y lidiar con pensamientos y sentimientos. Para aprender más sobre cómo manejar situaciones de enfado, dentro de la sección de «Feelings», haz clic en «My Emotions & Behaviors» para consultar «Taking Charge of Anger», «Dealing with Bullies» y «What Should I Do If My Family Fights?». Haz clic en «My Thoughts & Feelings» para leer «Talking About Your Feelings».

Recursos para los padres y profesores

Libros y actividades

The Anger Solution Board Game [El juego de mesa para solucionar el enfado]. Este juego terapéutico ayuda a los niños en edad primaria a controlar sus respuestas de comportamiento hacia el enfado. Mientras los jugadores se mueven alrededor del juego, se enfrentan a varias decisiones y aprenden a hacer elecciones constructivas. Este juego se puede jugar con entre dos y seis jugadores. Está disponible en Childsworld/Childsplay, 1-800-962-1141 o www.childsworld.com.

The Anger Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anger and Frustration [El cuaderno de ejercicios para adolescentes: actividades para ayudarte a lidiar con el enfado y la frustración] de Raychelle Cassada Lohmann, maestría en ciencias, consejera profesional acreditada (Oakland, California: Instant Help, 2010). Concebido para los adolescentes, este cuaderno de ejercicios puede resultarles útil a los niños de 11 años para arriba. Incluye 42 actividades y ejercicios para ayudar a preadolescentes y adolescentes a observar lo que los enfada, aprender a comunicar sentimientos de manera más eficaz y desarrollar habilidades de afrontamiento para lidiar con situaciones que provocan enfado de maneras saludables. (Ver *Cool, Calm and Confident* en la página xx para obtener un cuaderno de ejercicios para usar con niños más pequeños).

The Angry Child: Regaining Control When Your Child Is Out of Control [El niño enfadado: recuperar el control cuando tu hijo está fuera de control] del doctor Tim Murphy y Loriann Hoff Oberlin (Nueva York: Harmony Books, 2002). ¿Cuándo es el enfado demasiado enfado? Este texto trata las 10 características de un niño enfadado, las cuatro etapas del enfado y cómo afrontar cada una, los tipos de familia que tienen más probabilidad de producir niños enfadados, las cinco «C» de una crianza exitosa, estrategias de sentido común y las causas e impacto del trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Angry Children, Worried Parents: Seven Steps to Help Families Manage Anger [Niños enfadados, padres preocupados: siete pasos para ayudar a las familias a manejar el enfado] de Sam Goldstein, doctorado, Robert Brooks, doctorado, y Sharon Weiss, maestría en educación (Plantation, Florida: Specialty Press/A.D.D. Warehouse, 2004). Este libro ofrece un proceso en siete pasos para promover un manejo de enfado sano en niños de 4 a 14 años. Los padres aprenderán estrategias para ayudar a sus niños a lidiar con el estrés y el enfado, para crear confianza y evitar comportamientos dañinos.

Cool, Calm, and Confident: A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills [Tranquilo, en calma y con confianza: un cuaderno de ejercicios para ayudar a los niños a aprender habilidades de asertividad] de Lisa M. Schab, trabajadora social clínica certificada (Oakland, California: Instant Help, 2009). Este libro contiene ejercicios simples que puedes usar con niños de 6-10 años para ayudarlos a manejar su enfado, a defenderse sin parecer agresivos, a aprender a ser tanto amables como asertivos y a desarrollar confianza en sí mismos y una autoimagen positiva. (Ver *The Anger Workbook for Teens* en la página xx para obtener un cuaderno de ejercicios para usar con niños mayores).

Rabia sana: cómo ayudar a los niños y adolescentes a manejar su rabia de Bernard Golden (España: Desclée de Brouwer, 2006). Este libro proporciona estrategias que pueden usar los adultos cuando se enfrentan a la rabia de un niño o adolescente. El enfoque está en crear un sentido de control y comprensión en el niño mientras les da a los adultos soluciones para lidiar con los estallidos o para detener una situación de enfado antes de que se intensifique.

How I Learned to Control My Temper [Cómo aprendí a controlar mi mal genio] de Debbie Pincus (Plainview, Nueva York: Childsworld/Childsplay, 1995). Éste es un libro de cuentos/cuaderno de ejercicios sobre Michael, quien se pone rabioso con la más ligera provocación. Michael aprende distintas maneras de controlar su mal genio y se da cuenta de que tanto los adultos como los demás niños lo tratan mucho mejor cuando habla las cosas. La sección de actividades incluye ejercicios reproducibles que les enseñan a los niños a controlar su enfado. Si tu biblioteca o librería no tiene este libro, lo puedes pedir a la editorial al 1-800-962-1141 o a través de www.childsworld.com.

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen de Adele Faber y Elaine Mazlish (España: Medici, 2013). Esta nueva y aumentada edición del libro clásico de crianza discute la manera en que los padres pueden lidiar con el enfado de sus hijos y expresar el suyo sin ser hiriente, establecer límites firmes, encontrar alternativas al castigo y resolver conflictos familiares pacíficamente.

No Kidding About Bullying: 125 Ready-to-Use Activities to Help Kids Manage Anger, Resolve Conflicts, Build Empathy, and Get Along [Con el bullying no se bromea: 125 actividades listas para usar para ayudar a los niños a manejar su enfado, resolver conflictos, crear empatía y llevarse bien] de Naomi Drew, maestría. (Minneapolis: Free Spirit Publishing, 2010). Este recurso flexible les da a educadores, consejeros y líderes de la juventud un amplio repertorio de actividades para ayudar a niños de tercer a sexto grado a reconocer emociones, comprender y lidiar con el enfado, crear empatía, resolver problemas y llevarse bien.

Guía para los padres: preparación sistémica para educar bien a los hijos de Don

Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay, y Don Dinkmeyer Jr. (Fredericksburg, Virginia: STEP Publishers, 2007). Este libro enseña a los padres maneras positivas de lidiar con las luchas de poder con sus hijos, muchas maneras de disciplinar usando consecuencias lógicas en vez de castigos y habilidades de comunicación como estimular, escucha reflexiva y mensajes-yo. Los autores promueven la idea de reuniones familiares como un foro para hablar de problemas y para crear relaciones familiares fuertes.

Enfadados y rabietas: consejos para lograr la armonía familiar de Meg Eastman, doctorada, con Sydney Craft Rozen (Madrid: Alfaguara, 2000). Escrito para los padres de niños que van desde bebés mayores hasta adolescentes, este libro da maneras realistas, sanas y positivas para comprender y calmar situaciones que disparan las rabietas de los niños, estallidos, sarcasmo y discusiones. También les muestra a los padres cómo reconocer y romper sus propios patrones de enfado, los cuales los niños podrían estar imitando. Cada capítulo combina información específica y consejos con ejemplos realistas de qué hacer en diferentes situaciones típicas.

Temper Tamers: An Eight-Session Anger Management Pull-Out Program [Los domadores del mal genio: un programa en ocho sesiones de manejo del enfado] de Kathryn Pearson, maestría en ciencias (Verona, WI: Attainment Company, Inc., 2002). Este programa paso a paso de manejo del enfado está concebido para usarse con pequeños grupos de niños de primaria. Los grupos usan historias como el foco de atención para aprender a reconocer el enfado y otros sentimientos y para implementar soluciones para lidiar con el enfado.

Transforming the Difficult Child [Transformar al niño difícil] de Howard Glasser y Jennifer Easley (Tucson, Arizona: Nurtured Heart Publications, 1999). Este libro sigue el enfoque de Howard Glasser llamado Nurtured Heart Approach para ayudar a los padres a comprender a los niños con TDAH o que muestran otros comportamientos desafiantes. Con buenas explicaciones y muchos ejemplos relevantes, el libro guía paso a paso a los padres a través del proceso.

A Volcano in My Tummy: Helping Children to Handle Anger [Un volcán en mi barriga: ayudar a los niños a manejar el enfado] de Éliane Whitehouse y Warwick Pudney (Gabriola Island, British Columbia: New Society Publishers, 1998). Fácilmente disponible a través de librerías en línea o en la biblioteca, este libro para padres, profesores y consejeros proporciona una serie de 25 lecciones para ayudar a los niños entre 6-15 años a manejar el enfado a través de cuentos, juegos, hojas de ejercicios y ejercicios interactivos con muchas aplicaciones en la vida real. Incluye información sobre cómo fortalecer la autoestima de los niños, desarrollar un programa de manejo del enfado y lidiar con los estallidos de rabia.

When Kids Are Mad, Not Bad: A Guide to Recognizing and Handling Your Child's Anger [Cuando los niños están enfadados no quiere decir que sean malos: una guía para

reconocer y manejar el enfado de tu hijo] de Henry A. Paul, doctor en Medicina (Nueva York: Berkley Books, 1999). Este libro trata de manera sensible y amplia lo que enfada a los niños; cómo la edad, género y antecedentes pueden afectar la expresión de su enfado; las maneras correctas e incorrectas de responder a un comportamiento de enfado; y cómo comprender el enfado, fomentar un desarrollo sano y fortalecer los vínculos entre padres y niños. El libro da información detallada relacionada con cada grupo de edad desde la infancia hasta los años de adolescencia. El autor también explica cómo varios problemas de comportamiento, desde la depresión y la rebeldía hasta la adicción y la agresión, pueden estar vinculados a un enfado oculto o reprimido.

Organizaciones

Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)

900 20 20 10

www.anar.org

ANAR es una organización sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción y defensa de los derechos de los niños y adolescentes en situación de riesgo y desamparo, mediante el desarrollo de proyectos tanto en España como en Latinoamérica.

El Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (900 20 20 10) es una línea gratuita y confidencial que opera en España las 24 horas del día y durante todo el año. Este teléfono ofrece de forma inmediata ayuda psicológica, social y jurídica a menores de edad con problemas o en situación de riesgo. El Email de ANAR, es otro canal de comunicación para prestar asistencia a menores de edad, así como a adultos y profesores al que se accede a través de www.anar.org. También existe el Chat ANAR, un nuevo canal a través del cual los niños, niñas y adolescentes pueden plantear dudas o problemas y recibir orientación.

También está operativo el Teléfono ANAR del Adulto y la Familia (600 505 152), servicio de atención dirigido a adultos que necesitan orientación en temas relacionados con menores de edad.

En la actualidad, ANAR está establecida en Perú, Colombia, México y Chile.

KidsHealth para padres

<http://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html>

Visita este sitio web para obtener más información sobre diversos temas que te pueden ayudar a mantener a tus hijos sanos y seguros. Para obtener recursos específicos para ayudar a tu hijo a lidiar con su enfado, haz clic en «Emotions & Behavior», luego lee «Taming Tempers». Esta sección tiene instrucciones para ejemplificar repuestas apropiadas al enfado y establecer las reglas de base que ayudarán a tu hijo cuando se enfade en el futuro. Para obtener más consejos e información, sigue KidsHealth en Facebook (www.facebook.com/kidshealthparents).

Parents Anonymous

250 West First Street, Suite 250

(909) 621-6184

www.parentsanonymous.org

Parents Anonymous es un programa consolidado para fortalecer la familia que está diseñado para ayudar a todos los padres a encontrar maneras de manejar su propio enfado y a crear un ambiente seguro y adecuado para el desarrollo de sus hijos. Los

grupos de Parents Anonymous, codirigidos por los padres, se reúnen en comunidades a lo largo de los Estados Unidos. Cualquier persona con un rol parental puede unirse en cualquier momento y puede asistir las veces que quiera. Consulta el sitio web para obtener un número directo local disponible las 24 horas.

Sobre las autoras y el ilustrador



Elizabeth Verdick ayudó a crear la serie Free Spirit Laugh & Learn y es autora de muchos libros para niños y adolescentes. Vive en Minnesota con su esposo y dos hijos en una casa llena de mascotas, las cuales siguen intentando descifrar cómo llevarse bien.



Marjorie Lisovskis ha editado libros para niños, padres y profesores durante más de treinta años. También ha escrito cuentos, canciones y actividades escolares para niños de todas las edades. Marjorie tiene dos hijos adultos y tres nietos. Ella y su esposo viven en Minneapolis.



Steve Mark es un ilustrador autónomo y titiritero a tiempo parcial. Vive en Minnesota y es padre de tres niños y esposo de su mujer. Steve ha ilustrado varios libros de la serie Laugh & Learn, incluyendo *Don't Behave Like You Live in a Cave* [No te comportes como si vivieras en una cueva] y *Siblings: You're Stuck with Each Other, So Stick Together* [Hermanos: están atados los unos a los otros, así que únanse].

Todo el mundo se enfada a veces. Pero si te enfadas mucho, o estás mucho tiempo enfadado, o te metes en problemas cuando te enfadas, o no te gusta cómo actúas o cómo te sientes cuando estás enfadado... este libro te puede enseñar

Cómo quitar el al enfado

GRRRR

Un temperamento **irascible no mola.** Tienes el poder de superar tu enfado. En este libro encontrarás:

- Cinco pasos para domar el mal genio
- Seis pasos para resolver situaciones de enfado
- Claves para encontrar tus disparadores de ira y las señales de advertencia de tu cuerpo
- La verdad sobre calmarse
- Consejos para utilizar tu «radar del enfado»
- Cosas que puedes hacer cuando los adultos se enfadan
- Y más

Así que no pierdas la cabeza y utilízala. Aprende a controlar tu ira y siéntete **genial.**

Elizabeth Verdick ayudó a crear la serie de Free Spirit Laugh & Learn y es autora de muchos libros para niños y adolescentes. **Marjorie Lisovskis** ha editado y escrito libros para niños, padres y profesores durante más de treinta años.



EDAD RECOMENDADA
DE LECTURA:
8-14 AÑOS



www.editorialeftheria.com

Índice

Introducción: Por qué necesitas este libro	7
Capítulo 1: Cómo sabes que estás enfadado?	11
Capítulo 2: Emergencia! Maneras rápidas de sacar el Grrrr	20
Capítulo 3: Las diferentes caras del enfado	30
Capítulo 4: Las tonterías que hacen las personas enfadadas	40
Capítulo 5: Cinco pasos para domar el mal genio	46
Capítulo 6: El poder de las palabras	61
Capítulo 7: Seis pasos para resolver problemas de enfado	69
Capítulo 8: El radar de enfado	87
Capítulo 9: Los “y si” del enfado	93
Capítulo 10: Grrrandes formas de mantener la calma	104
Promesa del enfado	124
Un mensaje para los padres y profesores	125
Recursos para los niños	130
Recursos para los padres y profesores	133
Sobre las autoras y el ilustrador	139