

MEMORIAS TALLER

**“SANANDO MIS EMOCIONES DESDE
LA INFANCIA”**

**Estrategias para el manejo de
las emociones en niños y niñas
desde los 2 años de edad.**

2024



¿QUÉ ES LA IRA/PATALETAS?

Es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro corazón comienza a latir más rápido.

NO TODOS LOS DÍAS SON PERFECTOS

Es normal que a veces nos enojemos y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

RABIA

IRRITABILIDAD

FRUSTRACIÓN

NERVIOSISMO

ES NORMAL QUE NOS ENFADEMOS CUANDO...

- Alguien me quita algo que es mío.
- Alguien me insulta injustamente.
- Alguien me golpea injustamente.

1. Deja que el niño o la niña se desahogue. Si, a veces pasamos el ridículo en público, pero el gritarle o regañarle solo hará que esta conducta crezca cada vez más.

2. No cedas a su petición. escuchar no significa ceder a todo lo que los niños quieren. Tienes que, de una manera comprensiva pero firme hablar con los niños y hacerles entender que no es la manera de pedir las cosas.

3. Habla con tranquilidad. Tienes que transmitir paz, calma y sabiduría con tu tono de voz

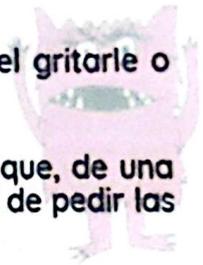
4- Recuerda que los amas. Nunca olvides que decir "NO" también es un gesto de amor. Aunque te duelan las lágrimas de los niños, es importante que sepas que el negarles ciertas cosas los prepara para asumir asertivamente las frustraciones de la vida. Los estás preparando para los retos que tiene la vida adulta, así que no tengas miedo en hacer lo correcto.

5. Identifica qué causa los berrinches en tu hijo.

6. Encuentra una distracción. En los momentos en que sientas que tu hijo está a punto de tener una rabieta, pero no ha explotado todavía, intenta distraerlo. Cualquier cosa que le ayude a desviar su atención puede servir para evitar el berrinche.

7. Pon límites razonables de acuerdo a su edad.

8. Muchos berrinches se pueden evitar estableciendo límites claros, breves, simples y razonables; cuánto más claros y simples sean, mejor. Por ejemplo, pídele que haga o no haga algo, así: "recoge tus juguetes", "no le pegues al perro", etc. En algunos casos, la pataleta es la respuesta ante órdenes que son muy complejas o difíciles de entender para él como decirle: "pórtate bien".



9. Préstele suficiente atención a su niño y elógielo cuando se esté portando bien.

10. No ignore comportamientos como el golpear, el patear, el morder o lanzar cosas. Aplique una política de cero tolerancia para esta conducta.

11. Dese un respiro cuando lo necesita. Túrnese con el otro padre o un amigo cuando sienta que su frustración aumenta.

12. Cuando pase la tormenta, es posible que se canse y se duerma con bastante facilidad. Al despertarse, parecerá que la rabieta nunca ha existido, ya que estará tranquilo y contento. No obstante, eso no implica que no se frustrará ni tendrá otro arrebato en el futuro, especialmente si hay mucho estrés en casa.

Cuando usted no debe ignorar el berrinche de su hijo

A veces es muy difícil para nosotros calmar un berrinche. Hay dos ocasiones cuando usted no debe ignorar un berrinche de su hijo.

- Si su niño corre riesgo físico de salir corriendo a la calle o está expuesto a algún peligro; en este caso, deténgalo y sujételo firmemente o déjeselo saber bien claro.
- Si su niño está dando golpes o mordiendo, deténgalo de inmediato y asegúrese de hacerle saber que este comportamiento no es permitido, cambiándolo físicamente del lugar del suceso o quitándole un privilegio.

Rabietas en casa

Sal de la habitación durante el berrinche, siempre y cuando no pongas en peligro a tu peque al dejarlo solo. Si te sigue, puedes meterle en la sala de juegos o pedirle que te deje un rato tranquila. En caso de que comience a dar golpes, patadas o mordiscos, márchate de inmediato e impide que te siga.

Rabietas en Público

La mejor solución es sacarle de la situación con calma. Llévalo al baño, a tu coche o a otro lugar alejado de la gente para que el enfado pueda terminar en privado.

Otra opción es darle un gran abrazo para detenerlo. Sigue hablando con él en un tono tranquilo y relajado.

Fin de la rabieta

Una vez que termine la rabieta, sigue adelante. Si se desencadenó tras pedirle a tu hijo que hiciera algo, repítelo con calma y firmeza. Con el tiempo, se dará cuenta de que enfadarse de nuevo no tendrá ningún efecto.

No puedes prevenir las rabietas, pero sí controlar su progresión. Quién sabe, puede que acabes evitándolas en el futuro. Aquí tienes doce consejos para gestionar estos arrebatos:

1. Intenta anticiparte a la rabieta.
2. Presta atención al estado de ánimo de tu hijo.
3. Aplica disciplina de forma moderada.
4. Habla con un tono cálido y acogedor.
5. Evita reaccionar de forma exagerada.
6. Piensa con cabeza antes de contestar.
7. No sobornes a tu hijo.
8. Limita las opciones.
9. Intenta distraer a tu hijo.
10. Haz que el momento sea más divertido.
11. Márchate un tiempo.
12. Elogia el buen comportamiento.

¿Por qué pasan las rabietas?

Una rabieta es la expresión de la frustración de un niño pequeño ante sus limitaciones, o bien de ira por no salirse con la suya. Tal vez tu hijo tenga algún problema para entender algo o terminar una tarea. Tal vez tu hijo no tiene el vocabulario para expresar sus sentimientos. La frustración puede desencadenar un estallido, que da como resultado un berrinche.

Si tu hijo está cansado, tiene hambre, se siente mal o debe realizar una transición, es probable que su umbral de frustración sea más bajo y que haga una rabieta.

TIPS: Busca apoyo y formación: La crianza y el manejo de las rabietas pueden resultar desafiantes. Busque apoyo en libros, cursos y profesionales especializados en infancia.

¿Los niños pequeños hacen rabietas a propósito?

Los niños pequeños no planean frustrar o avergonzar a sus padres. Para la mayoría de los niños pequeños, las rabietas son una forma de expresar frustración. Para los niños mayores, las rabietas pueden ser un comportamiento aprendido. Si recompensas las rabietas con algo que tu hijo quiere —o permites que tu hijo se salga con la suya al hacer una rabieta — es probable que continúe haciéndolas.

TIPS: Busca apoyo y formación: La crianza y el manejo de las rabietas pueden resultar desafiantes. Busque apoyo en libros, cursos y profesionales especializados en infancia.

RECUERDE QUE, AUNQUE CADA NIÑO ES ÚNICO Y LOS MOTIVOS QUE DESENCADENEN LAS RABIETAS PUEDEN SER DISTINTOS EN CADA CASO, LAS ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A LOS NIÑOS A REGULAR MEJOR SU FRUSTRACIÓN SON LA ESTRATEGIA MÁS EFECTIVA PARA AYUDARLES.



¿QUÉ ES EL MIEDO?

Es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo.

NO TODOS LOS DÍAS SON PERFECTOS

Es normal que sintamos miedo a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

GANAS DE LLORAR INSEGURIDAD TEMBLORES
NERVIOSISMO

ES NORMAL QUE SINTAMOS MIEDO CUANDO...

- Estoy en un lugar demasiado oscuro.
- Me cuentan una historia de terror.
- Me pierdo en un lugar y no veo a mis padres.

-Ayude a su hijo hablar aquello que lo asusta. Los niños pueden saber a qué le temen, pero no siempre tienen las palabras para explicarlo.

-Hacer preguntas específicas puede ayudar. Por ejemplo, si un niño le tiene miedo a los perros, usted podría decir: "¿Qué hace que los perros te den miedo?". "¿Hay algún perro que te haya sorprendido o derribado?".

-Valide lo que siente y siga adelante. Una vez que sepa cuál es el miedo, diga a su hijo que usted le cree lo que le está diciendo, en lugar de decir '¡ay, hijo, eso no da miedo!', intente decir: "sé que muchos niños se preocupan por eso", pero explícale con acciones que esto no ocurre en la vida real. Una vez que usted haya brindado tranquilidad, es importante avanzar rápidamente, comience a hablar sobre cómo trabajarán juntos para ayudarlo a



-**Haga un plan.** Si generalmente necesita que usted se siente en la habitación con él hasta que se duerma, podrían acordar que al final de la semana intentará apagar la luz y quedarse dormido solo. Una vez que hayan establecido el objetivo, hablen sobre los pasos que seguirá para alcanzarlo, y Sea paciente

UN PLAN PODRIA SER:

- Noche uno: Acuerden que usted leerá dos libros, apague las luces y encienda una lámpara con luz tenue y luego siéntese en silencio con él (sin hablar ni jugar) hasta que se duerma.
- Noche dos: Lea un libro, luego apague las luces y encienda la lámpara. Deje la puerta entreabierta y quédese afuera, pero no en la habitación.
- Noche tres: Lea un libro, luego encienda la lámpara y cierre la puerta.
- Noche cuatro: Lea un libro, luego apague las luces y cierre la puerta.

Finalmente, los padres deben recordar que el cambio requiere tiempo y que el miedo es un sentimiento muy poderoso. Sea constante y elogie el esfuerzo de su hijo: "Creo que fuiste muy valiente al quedarte en tu habitación durante media hora. ¡Veamos si puedes quedarte más tiempo mañana!".

Hágale saber que usted cree que él puede enfrentar sus miedos.

No todos los miedos son iguales.

TENGA EN CUENTA:

- Si los temores de su hijo son persistentes, podría ser el momento de buscar ayuda.
- Las señales de ansiedad severa incluyen ataques de pánico, conductas compulsivas, comportamiento disruptivo o abandono de actividades, o retraimiento en la escuela o la familia.



QUE DEBE EVITAR HACER

- No menosprecie ni ridiculice los miedos de su hijo, especialmente delante de sus compañeros.
- No intente presionar a su hijo para que sea valiente. Le llevará tiempo afrontar y superar gradualmente sus ansiedades.

COMO AYUDAR A SUS HIJOS A DORMIR SOLOS

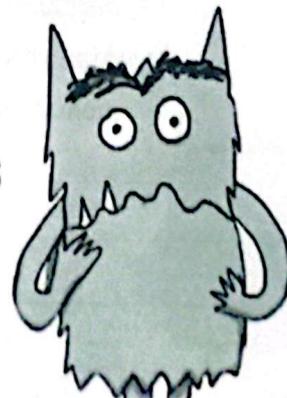
- Es bueno que pase tiempo en su habitación, para que lo asocie a momentos divertidos.
- Si se despierta de noche, es mejor ir a calmarlo a su cama.
- Que tenga cerca sus peluches y sus juguetes favoritos. Le dará confianza.
- Crear el hábito de contarles un cuento, les relaja.
- Acostarlos y levantarlos a la misma hora, también es bueno romper esa rutina los fines de semana.
- No acostarse con el estomago muy lleno.
- No ver la tele, antes de dormir.
- Cuidado con el exceso de azúcar en la cena. El azúcar tiene un efecto excitante.

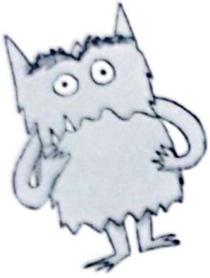
COMO GESTIONAR LOS TERRORES NOCTURNOS EN LOS NIÑOS

- A partir de los dos o tres años a los niños se les dispara la imaginación y los miedos nocturnos son más frecuentes.
- Es importante que intentemos hablar esta situación al día siguiente para poco a poco reducir su ansiedad.
- También es necesario fomentar su autonomía como dejarle que se vista solo, que se lave los dientes, amarre los zapatos...
- Cuando el niño llama a sus padres por la noche es porque no ha desarrollado las estrategias necesarias para relajarse y enfrentarse a sus miedos

CONSEJOS PARA DISMINUIR LAS PESADILLAS EN LOS NIÑOS

- Reducir su nivel de estrés.
- Establecer una rutina relajante antes de dormir.
- No dejar que se canse excesivamente.





¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO CUANDO TIENE MIEDO?



1. Tranquilice a su niño diciéndole: "Todo está bien. Estás seguro. Aquí estoy". Hágale saber a su hijo que usted está allí para protegerlo.
2. A medida que su hijo crezca, hable con él y escúchelo. Ofrezcale calma y tranquilidad.
3. Ayude a su hijo a acostumbrarse a una persona desconocida mientras usted lo abraza y le permite sentirse seguro. Pronto, esa persona ya no se sentirá como un extraño.
4. Deje que su hijo de 1 a 3 años de edad se separe de usted durante breves períodos de tiempo al principio. Cuando necesite dejarlo, dígame que volverá, dele un abrazo, sonríale y váyase. Permita que su hijo aprenda que usted siempre volverá.
5. Si su hijo pequeño tiene miedo de la oscuridad, desarrollen una rutina tranquilizadora para la hora de irse a dormir. Léale o cántele.
6. Ayude a su hijo a afrontar sus miedos poco a poco. Puede hacer una lista comenzando por los miedos más fáciles de enfrentar y finalizando con los más difíciles.
7. Limite las imágenes, las películas y los programas que asustan. Estas cosas pueden provocar miedos.
8. Los horarios y las rutinas alivian las preocupaciones por el lugar o el momento en el que tendrán lugar las actividades. Usar horarios claros y establecer expectativas (con tareas y reglas por escrito, además de consecuencias bien claras) ayudará a reducir la ansiedad.
9. Elogie y premie a los niños por enfrentar situaciones de ansiedad.
10. No evite los miedos. Si a su hijo no le agradan los perros, no cruce la calle deliberadamente para evitar encontrarse con uno. Esto solo reforzará la idea de que está bien tenerles miedo a los perros y evitarlos. Cuando su hijo tenga miedo, mantenga la calma. Después, ofrezcale contención y cariño mientras se acercan al objeto o la situación que le causa temor.



¿QUÉ ES LA TRISTEZA?

La tristeza es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos.

NO TODOS LOS DÍAS SON PERFECTOS

Es normal que nos sintamos tristes a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

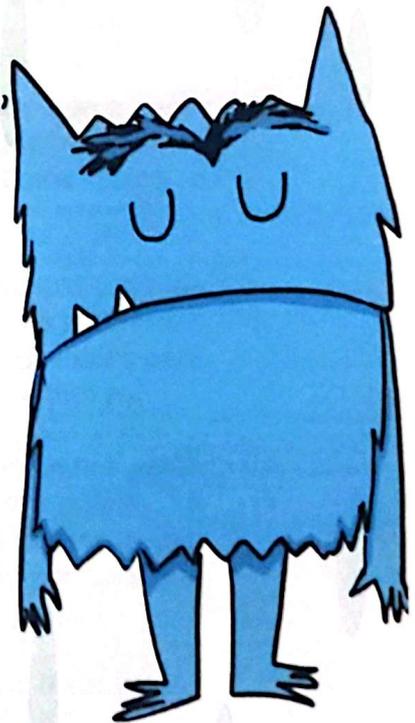
GANAS DE LLORAR PÉRDIDA DE APETITO

FALTA DE CONCENTRACIÓN FALTA DE ENERGÍA

ES NORMAL QUE NOS SINTAMOS TRISTES CUANDO...

- He tenido una discusión con alguien.
- Me ha salido mal un examen.
- He perdido algo muy importante para mi.

- Los niños pueden sentirse tristes debido a diversos acontecimientos como pueden ser: un cambio de casa, un cambio de colegio, un viaje largo de alguno de los padres, la muerte de su mascota, etc.
- A los padres no les gusta ver a sus hijos tristes, ni pasar por este tipo de situaciones. Por eso, tratan de evitar que se sienta así en vez de buscar la manera efectiva para hablar de la tristeza y poder ayudarles.
- Otras veces, cuando no es posible evitar que el niño se sienta así, los padres suelen caer en otros errores como: restar importancia a la situación, castigarlos o menospreciarlos



7 CONSEJOS PARA MANEJAR LA TRISTEZA EN LOS NIÑOS



1. No tengas miedo a las emociones: Los adultos solemos tener miedo a las emociones. Nos asusta quedarnos anclados en las emociones negativas y por eso evitamos llorar, sentirnos tristes o vernos sin ilusión. Sin embargo, eso nos pasa porque nadie nos enseñó que las emociones no duran para siempre. No tengas miedo a la tristeza o la apatía. Muchas veces son emociones muy saludables que ayudan al niño a descansar, a reconectar consigo mismo o reducir el estrés.

2. Escúchalo: Los niños pequeños pueden expresarse de muchas formas. Busca un momento para hablar los dos solos. Pregúntale si está asustado, si está nervioso, si está cansado o si tiene pena. Asegúrate de estar a la altura de sus ojos y mantener una actitud calmada y abierta. Si el niño te dice que está triste, dale un buen abrazo y explícale que todos nos sentimos tristes de vez en cuando. El sólo hecho de hacer esto puede ser capaz de deshacer gran parte del nudo emocional que siente.

3. Mucho afecto: El afecto físico, los abrazos, los besos, el hacernos cosquillas, sentarlo sobre tus rodillas para leerle el cuento o para cenar van a ayudarlo a sentirse atendido. Sentir tus brazos y tu afecto físico van a ayudarlo a reducir sus niveles de cortisol (hormona del estrés) y subir sus niveles de oxitocina, una hormona que nos ayuda a sentirnos más relajados y conectados con nuestros seres queridos, lo que nos ayuda a sentirnos relajados.

4. No tenga miedo de reconocer la tristeza: Se debe explicar al niño que a pesar de ser una emoción que no nos gusta es normal sentirse así y que todos padecemos este sentimiento alguna vez cuando perdemos algo, nos sentimos solos o rechazados.

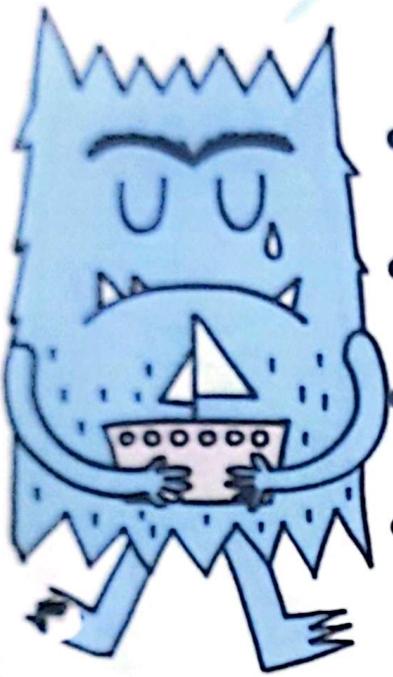
5. Los padres no oculten su tristeza: Los niños aprenden del ejemplo y de las expresiones emocionales de sus padres. Por tanto, para ayudar al niño a combatir la tristeza, es importante que los padres les expliquen por qué se sienten tristes para que tengan ejemplos de experiencias cuando sean ellos los que se sienten así.

6. Ayudar al niño a identificar sus sentimientos: Muchas veces los niños están confusos y se expresan de manera agresiva mediante empujones o golpes. La tristeza va muchas veces de la mano de la ira y la frustración. Los padres deben hablar con los niños para ayudarles a identificar este sentimiento. Ayudarles a que se desahoguen, pero enseñándoles a hacerlo con respeto.

7. Hacer una lista con las cosas buenas que tiene: Ayudará al niño a ver todas las cosas buenas que tiene alrededor para combatir su pesimismo.



¿CUÁNDO DEBO PREOCUPARME PORQUE MI HIJO ESTÁ TRISTE?



- Cuando la tristeza que siente tu hijo y que parecía momentánea, se extiende demasiado.
 - Cuando el niño habitualmente llora a todas horas y por cualquier cosa.
 - Cuando el niño se queja de que todo lo que hace le resulta o le sale mal.
 - Cuando el niño pierde el interés de jugar incluso con los demás niños.
- Cuando el niño se vuelve inapetente y se niega a comer porque nunca tiene hambre.

¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

Es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por las cosas.



¿QUE PUEDO HACER CUANDO ESTOY ALEGRE

- Ser amable y ayudar a alguien
- compartir mi juego con alguien

NO TODOS LOS DÍAS SON PERFECTOS

Tenemos que estar felices la mayor parte del tiempo pero tenemos que entender que eso no siempre es así.

Algunas de las sensaciones que podemos tener son:

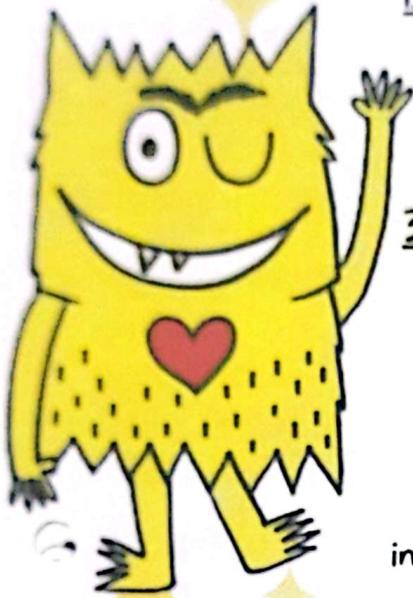
BIENESTAR

SATISFACCIÓN

TRANQUILIDAD

GANAS DE REÍR

ESTRATEGIAS PARA UN HIJO FELIZ



1. Planifica tiempo a solas con tu hijo: "Dedícale 20 minutos al día, donde solo estés concentrada en él o ella."

2. Elogia a tu hijo por las cosas que hace bien

3. Establece expectativas claras: dale instrucciones concretas, es mejor decirle "recoge tus juguetes y ponlos en la caja" a decirle "recoge ese desorden"

4. Distrae a tu hijo creativamente: Cuando tu hijo se ponga difícil, una estrategia útil puede ser distraerle con una actividad más positiva. por ejemplo, cambiando de tema, iniciando un juego, puedes conseguir desviar su energía hacia un comportamiento positivo.

5. Explícale con calma las consecuencias de cada acto



¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La frustración es un sentimiento que nos produce la sensación de ira y decepción ante la imposibilidad de conseguir un propósito, una necesidad o un deseo.

NO TODOS LOS DÍAS SON PERFECTOS

Es normal que nos sintamos frustrados a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son:

DESESPERACIÓN

MALESTAR

RABIA

IRA

ES NORMAL QUE NOS FRUSTREMOS CUANDO...

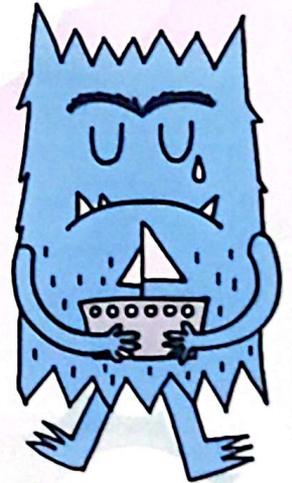
- Intento resolver un problema o tarea pero no lo consigo.
- Estudio mucho para un examen y no lo realizan.
- No logro ganar un juego.

QUE PUEDES HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

- **HAZ UNA PAUSA:** Todos sabemos el estrés que sientes al ver que tu hijo se está comportando mal. En momentos así, recobrar la calma y reflexionar es una táctica sencilla y útil.
- **TIEMPO PARA TI:** Tómate un tiempo para ti, por ejemplo, mientras los niños duermen, y haz algo con lo que te sientas feliz y en calma. Es muy difícil hacer todas las cosas bien como PADRES si uno no se ha dado a sí mismo un descanso.
- **RECONOCE TU MÉRITO:** Cada día, mientras te lavas los dientes, por ejemplo, piensa en alguna cosa que hayas hecho realmente bien hoy con tus hijos. Y reconoce que lo has hecho fenomenal".



NO TENGAS MIEDO A LAS EMOCIONES. LAS EMOCIONES NOS AYUDAN A RECUPERAR EL EQUILIBRIO Y SON ESTADOS DE ÁNIMO PASAJEROS.





CUENTO

LA TRISTEZA DE ALFREDO



Cuando Raquel lo veía pasar por el parque arrastrando los pies, cabizbajo, con ese rictus de tristeza en la cara, se le partía el corazón.

Llevaba meses así: no levantaba cabeza.

- ¡Hola Alfredo! - saludó a su amigo intentando mostrar normalidad.

Alfredo solo hizo un amago de saludo con la mano sin levantar la cabeza.

- ¿Quieres venir conmigo a pasear esta tarde? He descubierto un lugar que te encantará - le dijo.

Alfredo, contra todo pronóstico, aceptó la oferta, y Raquel lo citó a las cinco en el primer árbol que estaba en el camino que llevaba al río.

Entraba la primavera y el bosque estaba especialmente bonito en esos días. Al llegar, Raquel vio a Alfredo apoyado en el árbol del camino.

- ¡Holaaaa! - saludó de lejos.

Alfredo no levantó la cabeza, miraba algo en el suelo que lo tenía muy entretenido.

- ¿Ves ese pájaro? - le dijo cuando estuvo a su lado.

Raquel se agachó para verlo más de cerca. Un bebé gorrión se había caído del árbol y estaba con todas sus fuerzas muy asustado.

- ¡Así me siento yo! - dijo de repente Alfredo sin mirarla a la cara.

A Raquel le dio una punzada en el corazón; su amigo nunca le había hablado tan abiertamente de sus sentimientos.

De pronto bajaron del cielo dos pájaros más grandes y revolotearon alrededor del gorrioncillo calmándolo, a la vez que Raquel le ponía la mano cariñosamente en el hombro. Alfredo se fijó de dónde venían las aves, y vio el nido en una rama no muy alta.

- ¡Tengo que subir ahí! - dijo.

Alfredo se adelantó, tomó al bebé gorrioncillo en sus manos y escalando por el tronco logró devolver al pequeño a su nido.

El secreto para estar alegre - Cuento de La tristeza de Alfredo

Cuando Raquel ayudó a su amigo a bajar del árbol vio que en su mirada había cambiado algo; por primera vez, en mucho tiempo, sus ojos mostraban algo más que tristeza.

- ¿Oyes eso? - preguntó Raquel.

Alfredo guardó silencio: el gorrioncillo, más tranquilo, ya no piaba.

Llegaba el agradable ruido del río.

Al llegar a la orilla vieron a un pobre gatito que, resbalando una y otra vez, se agarraba a unas ramas para no caer al agua.

- ¡Así me siento yo muchas veces! - dijo Alfredo. Raquel lo abrazó.

Alfredo corrió en su ayuda y pudo salvar al animal. De nuevo ese destello de brillo asomó en su mirada.

Los dos amigos siguieron su paseo por el bosque.

- ¿Qué era eso que me querías enseñar? - preguntó Alfredo de repente, rompiendo el silencio.

- ¡Sígueme! - gritó Raquel, y salió corriendo entre los árboles.

Alfredo corrió detrás de ella hasta que paró en un hermoso valle. Lo condujo por una cueva hasta llegar a la parte de atrás de una preciosa cascada que caía al río. Las gotas que formaban la bonita cortina de agua bañaron su cara, y entonces ocurrió algo sorprendente: Alfredo suspiró y sonrió. Raquel al verlo feliz dio una sonora carcajada y gritó:

- ¡Así me siento yo cuando te veo alegre!

Alfredo escuchó a su amiga y esta vez fue él quien la abrazó, siendo consciente de lo que sentía en ese momento.

Gracias a todo lo sucedido esa tarde, Alfredo comprendió que la alegría está en ayudar y en saber recibir el apoyo de los demás, en nuestra actitud ante la vida, y aunque es normal que a veces estemos tristes, depende principalmente de nosotros ir con ese brillo en los ojos, el paso ligero y la cabeza bien alta.

CUENTO SOBRE LA IRA

Cuando Miriam lo miró, vio a su primo fuera de sí: los ojos se le salían de las órbitas, tenía los puños apretados, gritaba, pataleaba, y aunque era solo un niño, tenía esa actitud amenazadora que le asustaba tanto.

No le gustaba nada ver a Hugo así, pero lo cierto era que cada vez esos ataques de ira le sucedían con más frecuencia.

Una mañana que jugaban en casa de sus abuelos, Miriam, viendo a su primo muy tranquilo aprovechó y le dijo:

- Me da miedo cuando te pones así. Me asustas.

Hugo habló con la mirada clavada en el suelo.

- No creo que sea para tanto. ¡Eres una exagerada!

- ¿Te importa que haga algo para demostrártelo? - le preguntó.

- ¿El quéééé? - dijo esta vez mirándola a los ojos.

- Es una cosa que se me ha ocurrido, no te lo puedo decir. Solo dime si me das tu permiso.

Como Hugo tenía confianza en su prima y sabía que no le iba a hacer daño, asintió con la cabeza y siguieron jugando, olvidándose del tema.

A los pocos días, estaban en el parque cuando ocurrió algo que hizo que Hugo tuviera un nuevo ataque de ira. Miriam, que ya había hablado con su madre y con su tía, la madre de Hugo, comenzó a grabar a su primo con el teléfono móvil.

Hugo comenzó a gritar y llorar, daba golpes sin control a todo lo que encontraba a su paso, y corría de un lado a otro sin rumbo fijo, mientras su madre, alarmada, iba detrás de él entre los columpios.

Miriam no le dijo nada esa mañana. Esperó a la tarde pues sabía que iba a ir a su casa a merendar.

- Hugo, ven un momento, te quiero enseñar algo - le dijo. - Mira.

Acercó la pantalla del teléfono que le había dejado su madre y le enseñó lo que había grabado por la mañana.

Hugo abrió mucho los ojos cuando miró y se vio así, luego frunció el ceño con dolor, apartó la mirada de la grabación sin terminar de verlo: ¡ya era suficiente!

Miriam borró la grabación delante de él inmediatamente y se quedó a su lado callada.

- ¡Ese no soy yo! - dijo Hugo rompiendo por fin el silencio.

- Ese eres tú cuando no controlas tus enfados - dijo Miriam.

- Eres bueno, cariñoso, generoso, eres el mejor primo - continuó hablando - solo debes aprender a controlar tu ira. ¡Verte así me da miedo!

A partir de ese momento Hugo fue mucho más consciente de sus emociones. Cuando algo ocurría y sentía que la ira se iba a apoderar de él, recordaba las palabras y la mirada suplicante de su prima, que tanto lo quería, y se alejaba para estar solo.

Con el tiempo descubrió que, como muchas otras cosas, las personas pueden aprender a controlar la ira.



CUENTO SOBRE LA ALEGRÍA

LA BOTELLA DE LA FELICIDAD



En ese establecimiento se vendían al peso alegría y felicidad. Un día, llevado por los rumores, llegó a la tienda un hombre muy triste. Iba encorvado y arrastrando los pies. Se plantó delante del tendero y preguntó con voz lánguida:

- ¿Venden aquí alegría?
- ¡Claro! - le dijo corriendo a la trastienda.

El tendero volvió enseguida y dejó encima del mostrador una botella transparente, aparentemente vacía. La envolvió cuidadosamente y la introdujo en una bolsa.

- Aquí tiene - le dijo, ofreciéndole la compra con una gran sonrisa.

El hombre lo miró extrañado, pero viendo al tendero tan seguro, le pagó y salió de la tienda con la sensación de haber sido estafado.

Cuando llegó a casa abrió el envoltorio y encontró un papel en el que decía: Cuando lo embargue la tristeza, siga las instrucciones:

1. Quitar el tapón y aspirar profundamente el aire de la botella.
2. Taponar inmediatamente la botella.

Se recomienda no hacer más de una aspiración al día. Puede ocasionar empacho de felicidad.

El hombre triste siguió cuidadosamente las instrucciones, y decidió en ese mismo instante probar sus efectos.

Destapó la botella y aspiró con fuerza.

PROFESIONALES DEL TALLER

Laura Aguiar Roldán

Profesional en Psicología, Especialista en Familia, Infancia y Adolescencia.

 **Leidy Anguila Perdomo**

Profesional en Trabajo Social, Especialista en Familia, Infancia y Adolescencia.

Oferta de servicios:

- Consulta psicológicas
- Asesorías en familia, infancia y adolescencia.
- Talleres
- Acompañamientos familiares.



Contáctanos:

 3137643342

 3108714696