



***Gestionando  
emociones***

**IRA**

# La ira es...

- Esa emoción que hace que los niños sientan enfado, irritabilidad, resentimiento o furia ante una situación que no les gusta o les produce frustración.
- Tiene dos formas de expresión, una más interna en la que aumenta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la adrenalina; y otra más externa en la que la expresión cambia, el niño eleva el tono de voz, sus músculos se tensan... En un momento de ira los niños pueden gritar, romper cosas, lanzar objetos, pegar o insultar.
- La ira no es una emoción fácil de gestionar en ninguna edad. Aunque no todos los niños responden ante una misma situación con ira, pero si el niño lo hace, debemos enseñarle a canalizarla.

**Métodos para  
que los niños  
aprendan a  
gestionar la ira**



## 1. Mantén la calma:

*Hemos de mostrar ejemplo ante una reacción de ira en el niño y evitar gritar, dar portazos o zarandear al niño. Para que el niño aprenda a manejar la ira, ha de ver cómo nosotros lo logramos, incluso en momentos en los que es fácil perder la paciencia. De hecho, ante un ataque de ira en el niño, es posible que, si nuestra respuesta es agresiva, el enfado del niño aumente aún más.*





## 2. **Enséñale a reconocer la ira:**

*Cuando el niño está en pleno ataque de ira es difícil negociar o hablar con él, pero cuando la rabieta ha pasado, es el momento de charlar sobre lo que ocurrió. Puedes ponerle tú mismo nombre a lo sucedido y preguntarle para que pueda explicar por qué reaccionó así y cómo se siente después.*



### 3. Enseña al niño a actuar en calma ante el sentimiento de ira:

muchas veces los niños responden explosivamente porque les faltan habilidades para actuar de otra manera, no saben cómo solucionar un problema. Para ayudarles, debemos entrenarlos para aprender a:

- Identificar que causó su momento de ira.
- Ayudarle a dar soluciones para próximas situaciones.
- Explicarle qué ocurrirá si la respuesta es agresiva y cuál cuando la respuesta es más tranquila.
- Reforzar al niño si su respuesta no es iracunda.
- Si lo fue, repasar con él lo que ocurrió, explicarle qué estuvo mal y cómo se puede actuar mejor en otra ocasión.





4. **Ayúdale a expresar la ira:** el impulso que siente el niño que no sabe manejar su ira es insultar, pegar o romper cosas. Si suele responder habitualmente así, deja que haga algunas actividades que le dejen explorar esas emociones: como dibujar, pintar o escribir. Aprenderá a entender lo que le ocurre, por qué y cómo evitarlo.



5. **Enséñale a liberar tensiones:** el deporte es un excelente vehículo para canalizar la ira y el estrés, libera endorfinas y contribuye a tener una sensación de bienestar. Practicar deporte de forma habitual puede ayudar al niño a manejar la ira, así como la realización de actividades que implican relajación.

6. **Desarrolla estrategias de autocontrol:**

explícale en qué consiste el autocontrol, por ejemplo: no reaccionar explosivamente si se ha terminado el tiempo de televisión, si tiene que recoger su habitación o si un niño le coge un juguete.

*Una buena técnica de autocontrol es la del semáforo.* Se trata de un ejercicio en el que se le da una respuesta ante un comportamiento determinado. Para llevarlo a cabo necesitas explicarle al niño cómo funciona un semáforo y además, deberás tener a mano 3 cartulinas con 3 colores diferentes: rojo, amarillo y verde. Cuando le muestres la cartulina roja, querrá decir que el niño debe parar porque no está controlando su ira y la situación se ha descontrolado, la cartulina amarilla indica que debe analizar qué está pasando y por qué se está comportando así y la verde sirve para que pueda expresar lo que siente.







"Sé exactamente cómo"

## 7. **Fomenta la empatía:**

Es quizá una de las tareas más difíciles de conseguir en los niños. Implica que los niños comprendan al otro y se pongan en su lugar, algo fundamental para que pueda gestionar la ira.



Fuente: [Qué enseña la ira a los niños \(guiainfantil.com\)](http://guiainfantil.com)



**COLEGIO APEC**  
**Fernando Arturo de Meriño**  
*Construyendo una Cultura de Excelencia Académica con Equidad.*

***Gracias por su apoyo***

Ana Lucía Marte

Psicóloga

Email: [almarte@cafam.edu.do](mailto:almarte@cafam.edu.do)

