Pitt | School of Education
Office of Child Development

Comportamiento

Edades 2-4

El Enojo

Ayúdale a tu niño a poder con su enojo.

Tú y Tu Niño

Una guía para los nuevos padres

Los niños pequeños se enojan. Se les sube el color a la cara, gritan, lloran, saltan, pegan, patean, y quiebran cosas al hacerlo.

Todos se enojan de vez en cuando. Es normal y natural. Los niños pequeños expresan su enojo con acciones, con llanto, o con gritos, porque se les dificulta expresar lo que sienten usando palabras.

Algunos profesionales creen que es mejor expresar su enojo que embotellarlo por dentro.

Pero los niños deben aprender a manejar su enojo de manera apropiada. Se les debe enseñar a controlarse, y a expresar su enojo sin volverse agresivos o violentos.

Los niños aprenden a expresarse haciendo errores, observando a otros niños, e imitando lo que ven.

“Con toda la carne al asador.” Los niños que no aprenden a manejar su enojo pagan un precio muy alto después, con mala salud física y mental, carreras arruinadas y relaciones defectuosas.

AL REVÉS
AYUDÁNDOLE A TU NIÑO A MANEJAR SU ENOJO.

ocd.pitt.edu
@OCDPitt

Esta publicación de la Universidad de Pittsburgh y la Oficina para el Desarrollo de Niños es posible gracias al patrocinio de el fondo para el desarrollo educativo Frank and Theresa Caplan Fund for Early Childhood Development and Parenting Education.

Usted y Su Niño solo puede reproducirse para usos sin fines de lucro.

AYUDÁNDOLE A TU NIÑO A MANEJAR SU ENOJO

Comportamiento

Edades 2-4

Recuerda que el enojo es parte de un desarrollo sano.

Para niños de 3-4 años, dirigir su enojo a algo que les frustra es signo de un desarrollo adecuado. Los motiva a tomar control de cosas y situaciones frustrantes.

Expresar su enojo puede ser signo de auto-estima. Al hacerlo el niño demuestra interés por defenderse.

Cuando se enoje tu niño, hazlo hablar acerca de ello.

Los niños que han aprendido a decir "¡Estoy muy enojado!" han aprendido una buena manera de enseñar sus sentimientos.

A veces puedes calmar a tu niño haciéndolo hablar del por qué se encuentra enojado. Trata de decirle, "Se que estás enojado. ¿Por qué no me cuentas por qué con tu voz más calmada?"

Las reglas diarias le enseñan al niño a controlarse.

Los niños deben aprender cuales formas de expresar su enojo son aceptables y no aceptables. Establece reglas para ayudarles a aprender. Las reglas deben ser simples y claras. Por ejemplo:

- "Si pegas, te sientas."
- "Usa tus palabras. No pegues."
- "Enojarse está bien, pero no está bien lastimar."

Demuestra que tu niño puede recibir tu atención sin enojarse.

Después de un episodio de enojo, juega con el niño o préstale atención con alguna actividad calmada.

El hacerlo demuestra que no necesita hacer un berrinche para recibir atención. También le dice que sus padres lo aman, aún cuando se enoja

Pitt | School of Education
Office of Child Development

QUÉ HACER CUANDO TU NIÑO NO DICE LA VERDAD

Comportamiento

Edades 2-4

Sé buen modelo tú misma.

¿Eres una madre enojada? Muchos de nosotros lo somos. En el hogar Americano promedio, el enojo se expresa 2-3 veces más que el afecto.

Tú debes ser el modelo que tu niño va a seguir.

- No explotes con enojo si no lo aceptarías de tu niño.
- Demuéstrale al niño que aceptas tu enojo como experiencia normal Por ejemplo, después de discutir con tu pareja, cuida demostrar que aún existe el amor y el afecto entre los dos.
- Demuéstrale al niño que puedes evitar que tu enojo domine tus relaciones.

Calma a tu niño cuando su enojo esté fuera de control

Sugiere que tu niño cuente a diez, o tome una siesta, o haga un dibujo sobre lo que lo enoja. Haz lo que puedas para calmar a tu niño.

Luego, regresa y pregúntale al niño si quiere hablar contigo sobre lo que lo enojó.

No te enojes cuando tu niño haga un berrinche de enojo

Una de las cosas más básicas que puedes hacer para ser buen modelo es el no responder con enojo cuando se enoja tu niño.

Al responder con enojo sólo empeorarás la situación.

Dile al niño que lo amas, aún cuando está enojado

Enojarse con alguien no quiere decir que no lo amas o que dejarán de amarte. Asegúrate que tu niño lo entienda.

Pitt | School of Education
Office of Child Development