



Habilidades para Manejar el Enojo

¿Su hijo/a tiene mal genio o frecuentemente entra en discusiones o peleas con los demás? El enojo es una emoción normal, saludable. Pero cuando se hace crónico, el enojo explosivo se potencia y sale de control, lo cual puede traer consecuencias graves. La emoción enojo no es mala. En determinadas situaciones es normal experimentar sentimientos de enojo. Como su hijo/a responde a sus sentimientos de enojo es lo que hace la diferencia.

A menudo el enojo encubre otros sentimientos. El enojo es la respuesta causada por un problema subyacente que está mortificando a su hijo/a. Aprender a ayudarlo/a es importante porque:

- **El enojo fuera de control daña la salud física de su hijo/a.** El enojo es causa de altos niveles de estrés y tensión. Funcionar constantemente con altos niveles de estrés es malo para la salud. El enojo crónico hace a su hijo/a vulnerable ante enfermedades cardíacas, diabetes, niveles altos de colesterol, un sistema inmune debilitado, insomnio, y alta presión sanguínea.
- **El enojo fuera de control durante un tiempo prolongado daña la salud mental de su hijo/a.** El enojo crónico consume grandes cantidades de energía mental y nubla su razón, haciendo más dificultosa su concentración, el ver las situaciones desde una perspectiva más amplia, y disfrutar la vida. También puede llevarlo/a al estrés, la depresión y otros problemas de salud mental.
- **El enojo fuera de control puede disminuir el éxito académico de su hijo/a.** Arremeter contra maestros y compañeros de escuela sólo margina a su hijo/a y erosiona su relación con los demás.
- **El enojo fuera de control daña las relaciones de su hijo/a con los demás.** Causa heridas en las personas que más aman e interfiere con las relaciones con otras personas. El enojo crónico, intenso, dificulta que los demás confíen, hablen sinceramente o se sientan cómodos con él/ella porque los demás nunca saben qué desencadena el enojo o qué va a hacer.

Habilidades para Manejar el Enojo

Aquí abajo encontrará algunos consejos útiles para ayudar a los padres a enseñar a sus hijos cómo manejar mejor los problemas que causa su enojo.

Consejos útiles para controlar el enojo

1. **El enojo es normal.** Haga que su hijo sepa que el enojo es un sentimiento normal en determinadas circunstancias. Aún los sentimientos de venganza pueden ser normales, mientras no se actúe guiado por ellos. Actuar por enojo, lastimar a los demás, y mostrar un enojo descontrolado nunca está bien.
2. **Detente y respira.** Enseñe a su hijo/a a detenerse, respirar hondo, e imaginar una escena tranquila o una actividad placentera durante unos minutos es una manera de relajarse.
3. **Limite el acceso a la violencia.** Controle el acceso de su hijo/a a la televisión y/o los videojuegos violento. Las imágenes violentas puede incentivar la propensión de su hijo/a a las reacciones violentas o furiosas.
4. **Entienda y estimule.** Trate de entender y estimular a su hijo/a para que converse acerca de sus miedos y sentimientos negativos.
5. **Muestre interés.** Haga saber a su hijo/a que a usted le interesa lo que él/ella siente.
6. **Solicite ayuda.** Si estos síntomas persisten, consulte con un profesional en salud mental.
7. **Mantenga la calma.** Gritarle a un niño enojado sólo refuerza lo que está sintiendo, que es sentirse en peligro.
8. **Ayude a su hijo/a a desarrollar su inteligencia emocional.** Los niños que se sienten bien con sus emociones manejan su enojo constructiva-mente.

Para mayor información acerca del manejo del enojo, y enseñar a su hijo/a a regular sus emociones, por favor póngase en contacto con la trabajadora social, la consejera o el/la psicólogo/a de su escuela

Arnecia Moody, LCSW-C

Trabajadora Social Jefa