



EL ENOJO

¿Qué hacer cuando su hijo le hace enojar?

Casi todos los padres saben qué tanto pueden enojarse cuando sus hijos no se comportan bien. Algunas cosas que debe tener en cuenta son:

- Recuerde que lo que lo hace enojar es el comportamiento de su hijo y no su hijo.
- El pegarle y otros castigos corporales no le enseñarán a su hijo a controlarse ni a hacer lo que se debe hacer.
- Asegúrese de que su hijo tenga la capacidad y habilidad de hacer lo que se espera de él.

CONSEJITO PARA PADRES Y MADRES

Todos tenemos días muy estresantes

Algunas veces los padres reaccionan de manera negativa ante el comportamiento irritante de los hijos porque están cansados, estresados o enojados con otras personas o molestos con algo. Si esto sucede, los padres generalmente necesitan encontrar la manera de dormir más, comer mejor o hablar con una persona amiga o un profesional para que lo ayude a pensar en maneras de tratar el enojo y el mal comportamiento de sus hijos.

Cuatro pasos para controlar su enojo

1. **¡Pare!**—Tómese un momento para tranquilizarse. Asegúrese de estar calmado antes de disciplinar a su hijo.
2. **Mire y escuche**—¿Cuál es el problema? ¿Qué fue lo que pasó que hizo que su hijo se comportara mal? ¿Está seguro de que su hijo se portó mal? ¿Es el comportamiento de su hijo normal para su edad?
3. **Piense**—¿Qué es lo que usted quiere que su hijo aprenda? ¿Qué puede hacer usted para que su hijo aprenda a controlarse? ¿Cómo espera que se comporte su hijo?
4. **Actúe**—Ponga en práctica la decisión que ha tomado.

CONSEJITO PARA PADRES Y MADRES

Ideas para ayudarle a calmarse

- Cuente lentamente hasta 10. Mientras cuenta piense en algo que lo hace sentir bien, en vez de pensar en el comportamiento de su hijo.
- Ponga sus manos en los bolsillos. Esto le ayudará a no usarlas para amenazar o pegarle a su hijo.
- Cierre sus ojos. Respire profundamente y despacio. Imagine que sale humo de sus poros.
- Retírese de la situación. Vaya a otra habitación o a caminar (haga esto sólo si está bien dejar a su hijo solo o si hay alguien que lo cuide).
- Hable sobre el problema con su compañero, con una persona amiga o un pariente.
- Si quiere apoyo como padre o madre, comuníquese con el programa llamado *Circle of Parents* que depende de la organización *Prevent Child Abuse Minnesota* llamando al 1-800-CHILDREN (1-800-621-6322), o en la página de Internet www.pcamn.org