

¿CÓMO MANEJAR LA IRA?

JHOSELYN GONZALES
PSICÓLOGA



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES EN ESTA SITUACIÓN?



01

Acompáñalo
durante el
proceso

02

Dejemos que
viva la emoción,
recordemos que
la ira es válida



03



Pongamos en palabras lo que sienten

- “Te sientes enojado porque te quitaron tus juguetes”
- “Te sientes molesta porque no te dejamos estar todo el rato con el celular”



04



Ofrezcamos un espacio para expresar lo que sienten

Aparte del diálogo abierto, sin juzgar, podemos expresar el enojo a través del dibujo con colores, plumones, pintura, manipular plastilina, escribir, etc.





Mostremos los resultados de encontrar la calma y las consecuencias del enojo, enseñemos cuál nos da mejores resultados.

