



COLEGIO  
**DALTON**

# ¿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.**

