

SAMANTHA SNOWDEN

CALMAR LA RABIA

LIBRO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS

50 actividades divertidas
para ayudar a los niños
a mantener la calma y tomar mejores
decisiones en los momentos difíciles

PRÓLOGO DEL
DR. ANDREW HILL

OBERON

Dile hola a tu rabia

Cuando sentimos rabia, es natural que queramos que se vaya lo más rápido posible, sobre todo cuando nos sentimos a punto de explotar. Sin embargo, si utilizamos la curiosidad para conocer la rabia, recibiremos bien ese sentimiento, como si le ofreciéramos leche y galletas a una visita indeseada.

Dedica un rato a entender cómo es tu rabia. Para responder a las preguntas de abajo, cierra los ojos e imagina todas las características de la rabia. Cuando termines, haz un dibujo en el que des la bienvenida a tu rabia y la conozcas mejor.



¿Qué aspecto tiene la rabia?

.....

¿A qué huele la rabia?

.....

¿Qué sonidos hace la rabia?

.....

¿Cómo se comporta la rabia?

.....

Ponte en las siguientes situaciones. Luego busca en la lista de palabras una o dos emociones que pueden surgir en cada una de esas situaciones y escríbelas en las líneas de puntos. Luego, añade una situación de tu día a día y anota la palabra que describe la emoción que sientes en ese momento.

Cuando me voy al colegio por la mañana, me siento

.....

Cuando espero a que me recojan después del colegio, me siento

.....

Cuando llego tarde a una fiesta o a jugar con amigos, me siento

.....

Si comparto un juguete cuando no quiero hacerlo, me siento

.....

Cuando no duermo bien porque tengo pesadillas, me siento

.....

Cuando

me siento

.....

¿Cómo se siente mi cuerpo?

Cuando nos detenemos a notar las sensaciones de nuestro cuerpo, nuestra rabia pierde fuerza y comienza a desaparecer. Puede ser fácil notar cómo nos sentimos cuando nos hacemos daño o tenemos mucha hambre, pero el cuerpo da muchas otras pistas de que algo necesita nuestra atención. Cuando notamos e identificamos nuestras sensaciones, la parte más sensata de nuestro cerebro (la CPF) se activa, lo que nos permite calmar la parte reactiva (la amígdala).

Cierra los ojos y piensa en una ocasión en la que sentiste rabia. ¿Recuerdas cómo te diste cuenta de que estabas enfadado por las pistas que te daba tu cuerpo?

Utiliza las palabras de la lista de abajo y las tuyas propias para identificar las sensaciones que recorren tu cuerpo cuando te enfadas. Luego, escríbelas en el dibujo de la página siguiente. También puedes utilizar colores, formas y otros dibujos para expresar cómo te sientes cuando te entra rabia.

SENSACIONES

- Acaloramiento
- Agitación
- Agotamiento
- Corazón acelerado
- Desánimo
- Dificultad para respirar
- Energía negativa
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Mareo
- Náuseas
- Respiración acelerada
- Temblores
- Tensión

DESCIFRANDO LA RABIA

Ahora ya sabemos por qué la rabia nos hace querer hacer algunas cosas. exploremos ahora los diferentes tipos de impulsos que sentimos cuando estamos enfadados. Es importante tratar de descifrar la rabia cuando estamos tranquilos para no enfadarnos aún más después, sin saber cómo lidiar con la culpa.

Al leer la lista de impulsos, piensa en cuáles sientes más a menudo. Justo debajo, escribe cuáles son tus seis impulsos principales y cuenta una situación en la que hayas sentido cada uno de ellos.

IMPULSOS

- Amenazar («¡Ya no seré tu amigo nunca más!»)
- Castigar a alguien (no contestarle, no devolverle una llamada o no invitarle a un evento)
- Dar portazos
- Destruir cosas (romper juguetes o muebles)
- Hacer *bullying* (meterse con los demás, propagar rumores, insultar)
- Ignorar a los demás
- Moverse demasiado rápido (correr o chocarse contra las cosas)
- Pensar en formas de vengarse (querer herir a alguien que te ha hecho daño)
- Perder el control de mi cuerpo (gritos y patadas en el suelo)
- Tener una rabieta (gritos y puñetazos)
- Usar palabras para herir los sentimientos (decir cosas desagradables a alguien)
- Utilizar palabras feas, que sabes que molestan a los demás

Ejemplo: Me entran ganas de *chillar o llorar* cuando *mi madre me dice que deje de jugar a los videojuegos*.

Me entran ganas de

cuando

Me entran ganas de

cuando

Descifrando la rabia *(continuación)*

Me entran ganas de

cuando

Me entran ganas de

cuando

Me entran ganas de

cuando

Me entran ganas de

cuando

Consecuencias de portarse mal

Decir o hacer algo cuando sientes rabia puede tener graves consecuencias. Algunas de esas consecuencias pueden afectar a la forma en que los demás se sienten, nos tratan o se comportan con nosotros. A veces los adultos también nos quitan algunos de nuestros juguetes o nos prohíben ir a los lugares que nos gustan. En la página siguiente encontrarás una lista con algunas de las posibles consecuencias de la rabia.

Di un lugar en el que sentiste rabia:

.....

¿Qué hiciste cuando sentiste rabia?

.....

¿Cuáles fueron las consecuencias de tus actos (te castigaron, hiciste que los demás se enfadaran, te pusiste triste)?

.....

Nombra a una persona con la que te enfadaste:

¿Por qué te enfadaste con esa persona?

.....

¿Cuáles fueron las consecuencias?

.....

Consecuencias de portarse mal *(continuación)*

ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LA RABIA

- Castigos (que te quiten cosas, como videojuegos o privilegios)
- No poder ir a sitios que nos gustan
- Perder la confianza de los demás
- Que los demás se enfaden o se avergüencen
- Sentirse asustado
- Sentirse inseguro
- Tener problemas en el colegio



ESTAR ATENTO A LAS PISTAS QUE DA LA RABIA

¿Se te ocurren formas de prepararte en caso de que algo salga mal? Tenemos kits de primeros auxilios por si nos hacemos daño. Llevamos bocadillos por si nos entra hambre. En el caso de la rabia, solo conseguiremos estar preparados si sabemos qué suele desencadenar el enfado. Y para ello es útil pensar en *quién* nos hace enfadar, *qué* hace que nos enfademos, y *cuándo*, *dónde* y *por qué* nos enfadamos.

¿**Quién** nos hace enfadar? Es más difícil convivir con algunas personas que con otras. A veces a los amigos les cuesta compartir o no saben cómo decirte lo que necesitan. Quizá te sientas molesto porque no te escuchan o se olvidan de incluirte en un juego. Saber con quién te resulta más difícil convivir te ayudará a prepararte antes de que empieces a sentir rabia hacia ellos.

¿**Qué** te hace enfadar? Todo el mundo se molesta por una cosa u otra. Algunos se enfadan cuando ocurren imprevistos o cuando no consiguen que les compren un helado. Otros se enojan por las palabras hirientes o las groserías. Cuando sabemos lo que nos hace enfadar, podemos aprender a reaccionar de una manera más saludable.



Antes de reaccionar a nuestra rabia, vale la pena saber lo que la causa. Hay algunos desencadenantes básicos que afectan a todo el mundo:

- Insultos
- Que alguien no respete tu espacio personal
- Que alguien no sea amable con tus amigos o familiares
- Que alguien rompa las reglas
- Que nos quiten nuestras cosas
- Sentirse atrapado o impedido de hacer lo que quieres
- Sentirse físicamente en peligro

Identificar lo que desencadena tu rabia ayuda a que tu corteza prefrontal se active para entender por qué te sientes enfadado.

¿Cuándo sentimos rabia? En determinados momentos del día, es más probable que nos sintamos gruñones y enfadados. Muchos de nosotros nos enfadamos cuando nos sentimos hambrientos, cansados o aburridos. Incluso es más probable que nos sintamos enfadados después de un cambio, como cuando volvemos de vacaciones o cuando un amigo se va a casa después de jugar en la nuestra.

¿Dónde surge la rabia? Puede asaltarte en cualquier lugar. Sin embargo, es más probable que aparezca en algunos sitios como la consulta del dentista o el colegio, en una parte del día concreta como el recreo o la clase de matemáticas.

¿Por qué surge la rabia? Como estamos descubriendo, la rabia puede surgir por muchos motivos, porque algo no nos sale bien o porque nos decepciona no conseguir lo que queremos. Sea cual sea el motivo, la curiosidad nos ayuda a resolver el misterio de la rabia y a encontrar maneras de estar preparados para gestionarla.

Entender nuestros hábitos nos permite cambiar para cuidar mejor de nosotros mismos. Podemos conseguir esto realizando actividades relajantes. También podemos pedir ayuda a un adulto.

¿Dónde y cuándo aparece mi rabia?

La rabia puede tomarnos por sorpresa. Puede aparecer en un abrir y cerrar de ojos y en lugares en los que hay otras personas. Tal vez sea difícil recuperar la calma cuando la rabia nos sorprende.

Si recordamos momentos en los que hemos sentido rabia, estaremos mejor preparados para calmarnos cuando volvamos a encontrarnos en una situación parecida.

DÓNDE OCURRE

Tal vez la rabia aparezca en alguno de los lugares de la lista de abajo. Intenta recordar la última vez que te enfadaste en cada uno de esos lugares y escribe sobre ello. Puede ser un pensamiento de enfado que te asalta a veces en ese lugar o algo que te ocurrió que te sacó de quicio.



EN EL COCHE



EN EL COLEGIO



EN CASA
