



18.03.19. manka_kasha
2019

CLEMENTINA ESTÁ ENOJADA

Ilustraciones: @manka_kasha
Diseño: Ximena Sahli

Por: **María José Camiruaga I.**
Psicóloga Infantil
@psicologa.mariajosecamiruaga ©

Ya habían pasado varios días, más bien ¡demasiados días! desde que los papás de Clementina le contaron lo del virus.

Clementina nunca se imaginó que esto iba a durar taaanto tiempo. Esto hacía que cada día se enojara por más cosas.



Esa mañana Clementina estaba pintando en la mesa de su comedor, cuando de repente la punta de su lápiz se rompió... ¡Eso bastó para que Clementina hiciera un fuerte “grrr” y tirara el lápiz lejos!

Su mamá, que estaba cocinando cerca de ella, le preguntó preocupada qué le había pasado.

¡Este lápiz es muy malo!
¡Se le rompió la punta otra vez!
-le dijo Clementina enojada.

Clementina -le dijo su mamá- veo que estás enojada, pero no creo que todo sea culpa del lápiz.





¿Cómo que no? ¡El lápiz es el que se rompió! -dijo Clementina con el ceño fruncido.

Lo que pasa es que muchas veces confundimos el enojo con otros sentimientos. Hay veces, por ejemplo, en que puedes estar triste, frustrada, celosa o incluso con miedo y lo puedes confundir con el enojo –le dijo su mamá sentándose al lado de ella.

¡Clementina se sintió confundida con lo que su mamá le dijo!

- Quizás lo que te pasa es que estás frustrada.

¿Qué es estar **frustrada**?

-le preguntó Clementina a su mamá.

Es lo que uno siente cuando las cosas no salen como esperabas o como querías. Quizás estás frustrada, porque preferirías poder compartir con tus amigos y con tus abuelos, o poder salir a andar en bicicleta, como lo hacías siempre.





Eso es verdad –pensó Clementina-
Eso es lo que la tenía enojada. No era
la punta del lápiz realmente. Echaba
de menos ir a ver a sus abuelos ¡y
poder salir a andar en bicicleta con
sus amigos!

¿Y qué puedo hacer? –le preguntó
Clementina a su mamá- porque sé que
por ahora no puedo salir.

El enojo, Clementina, es una emoción,
por eso no podemos evitar sentirla.

No es malo sentirse enojada, de
hecho, es el mismo enojo el que nos
ayuda en algunas ocasiones a salir de
las situaciones que no nos gustan.



- Lo que sí podemos hacer, es elegir cómo reaccionamos a ese enojo. Hay veces en que no nos controlamos cuando estamos enojados y hacemos o decimos cosas que realmente no queríamos decir o hacer, y después nos arrepentimos.

- ¿Y cómo puedo controlar lo que hago cuando estoy muy enojada?





Lo primero que puedes hacer es una lista de las cosas que te molestan
–le dijo su mamá.

¿Y eso para qué?
–le preguntó Clementina.

Así, cuando alguna de esas situaciones suceda, vas a saber que puede que te enojas, y podrás hacer algunas cosas para tranquilizarte antes de enojarte más.

Clementina se puso a pensar qué situaciones le molestaban.

Se dio cuenta que la lista no era corta. Definitivamente se enojaba más que antes.

Por ejemplo, le molestaba cuando su mamá no la dejaba hacer lo que quería, cuando no la dejaba sacar cosas ricas, cuando alguien le interrumpía sus juegos y otras cosas más.

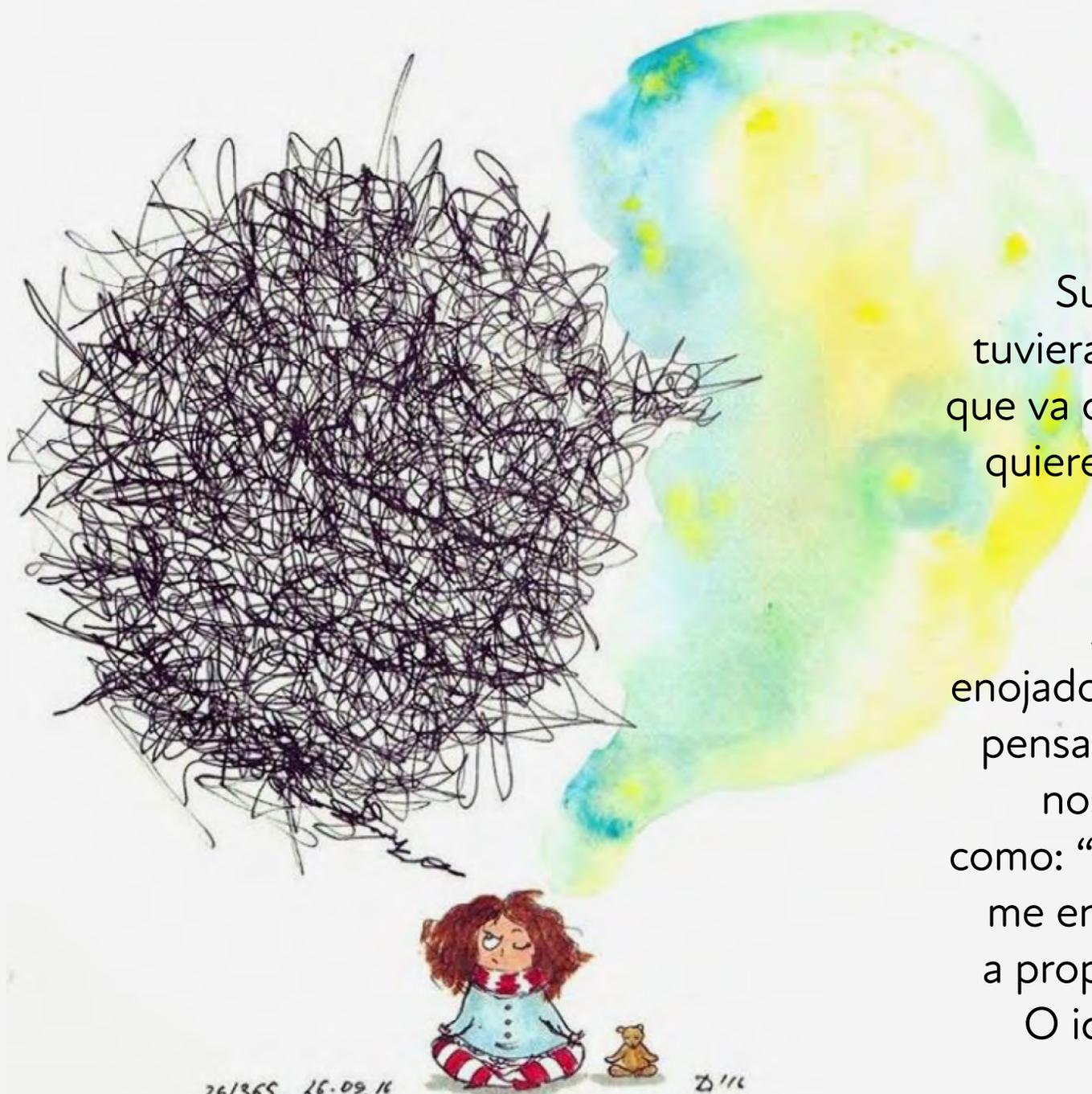
Cuando leyó la lista con su mamá, se dio cuenta que habían muchas situaciones por la que no valía la pena enojarse realmente.



También puedes pensar cómo sientes el enojo en tu cuerpo. Así vas podrás darte cuenta cuando te estés empezando a enojar –le dijo su mamá mientras la miraba.

Mmm... Me he dado cuenta que cuando me enojo casi siempre siento que mi cuerpo se aprieta. Se me ponen duros los brazos, aprieto mis manos y a veces mis dientes. Además, siento que mi corazón late más rápido y que mi cara se pone más caliente. Hay veces que también me dan ganas de pegarle a alguien o algo que esté cerca, o gritar muy fuerte –dijo Clementina.





Su mamá le dijo: Es como si
tuvieras un dragón dentro tuyo,
que va creciendo ¡y cuando crece
quiere sacar su fuego y su rabia
para afuera!

Además, cuando estamos
enojados -explicó- muchas veces
pensamos cosas que hacen que
nos enojemos cada vez más,
como: “No aguanto más”, “Nadie
me entiende”, “Esto lo hicieron
a propósito para molestarme”...
O ideas como éstas. ¡Y no nos
ayudan en nada!



Su mamá también le dijo que cuando le pasara alguna de las situaciones que le molestan o cuando sintiera las señales en su cuerpo de que se estaba empezando a enojar, intentara alejarse a un lugar tranquilo y que se concentrara en su respiración, que eso la iba a ayudar.



2019 22.02.19. manka-kasha

Toma aire contando hasta cinco y después bótalo contando hasta cinco también. Puedes imaginarte que estás haciendo burbujas mientras lo haces –le dijo su mamá.

A algunos niños también les sirve estirar sus dedos muy fuerte e imaginarse que por ahí está saliendo toda la energía de la rabia que tienen dentro. A otros -agregó- les sirve pegarle a un cojín o gritar en él. Eso los ayuda a sacar la rabia para afuera, pero sin hacerle daño a nadie.

Cuando ya estés más tranquila
-le dijo su mamá- pregúntate si
realmente vale la pena enojarte
por lo que está pasando.

También revisa tus pensamientos.
Por ejemplo, puedes cambiar un
“Estoy demasiado enojada y no lo puedo
controlar”, a “Estoy enojada, pero yo puedo
mantener la calma”.

Cuando ya estés tranquila puedes buscar
formas de expresar lo que sientes de una
manera adecuada, como pensar qué le vas a
decir a la persona con la que te molestaste.

¡Vas a ver que así es más fácil poder controlar
ese dragón que va creciendo dentro!



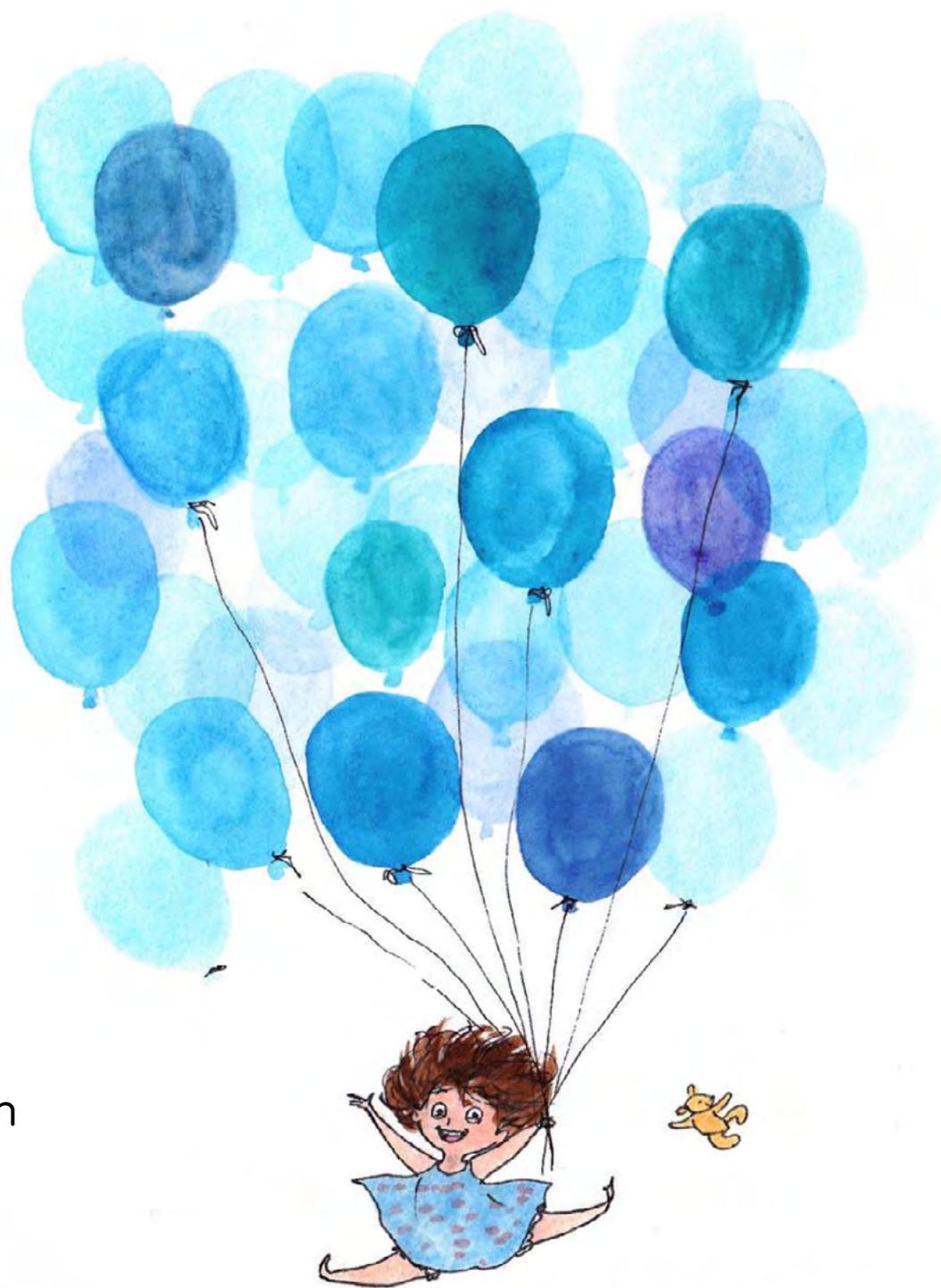


Y también es importante que sepas que hay veces en que por mucho que te esfuerces, esto no funciona, y el dragón termina saliendo y botando el fuego. Esto es algo que se va aprendiendo de a poco- le dijo su mamá.

Si el dragón llega a salir -le explicó su mamá- también hay cosas que puedes hacer.

Puedes pedir perdón a las personas que les dijiste algo que no querías o que hiciste sentir mal. Si quieres también puedes hacerles una carta, dibujos o la forma que tú encuentres que es mejor pedir disculpas.

Clementina intentó recordar y hacer lo que su mamá le había explicado, aunque muchas veces se les olvidaban y lo conversaban de nuevo.



manka-kasha. 2018.
25.08.18.



¿Cómo se siente la rabia en tu cuerpo?

¿Qué situaciones te enojan?

¿Crees que te podrían servir algunos de los consejos de la mamá de Clementina para empezar a controlar tu enojo?

¿Cómo puedes pedir disculpas si la rabia sale y dices o haces algo de lo que te arrepientes después?

Practica la respiración con tus papás para que puedas aprenderla, y así ocuparla cuando lo necesites.



Recuerda los pasos para manejar al dragón:

1. Aléjate de la situación que te está molestando a un lugar tranquilo y respira contando hasta cinco.
2. Revisa tus pensamientos.
3. Pregúntate si vale la pena enojarte por esa situación y cómo podrías resolverla de mejor forma.
4. Piensa cuál forma crees que es la mejor para pedir disculpas si no logras controlar tu rabia.



PARA LOS PAPÁS

Objetivos abordados en el cuento



1. Entregar distintas estrategias para ir ayudando a los niños a autoregularse.
 - Promover la identificación de situaciones o estímulos que generan estrés.
 - Incentivar el reconocimiento de las emociones en nuestro cuerpo y a nivel cognitivo.
 - Entregar estrategias para disminuir el estrés, como la respiración consciente.
 - Fomentar la verbalización de sus emociones.
 - Reflejar la importancia de la reparación.
2. Recordemos que la autoregulación no se alcanza hasta entrada la edad escolar. En un principio los niños necesitan de los adultos para poder regularse. Para lograr regularse de forma autónoma, necesitan que su sistema nervioso madure y ganar experiencias, para poder ir incorporando la regulación externa.



María José Camiruaga I.

Psicóloga Infantil

ps.mjcamiruaga@gmail.com



@psicologa.mariajosecamiruaga



Ilustraciones

@manka_kasha



Diseño

Ximena Sahli

xsahli@gmail.com

