

Estimadas familias:

En este documento os presentamos algunas técnicas y estrategias que os pueden ayudar a controlar situaciones emocionales relacionadas con el enfado de vuestros hijos/as.

El enfado es una emoción que manifiesta que algo no nos gusta y está bien que salga, pero cuidado, puede hacer daño si la dejamos salir de golpe.

Entonces ¿Cómo lo podemos dejar salir sin hacer daño?

Deshaz tu enfado



1.-Siéntate con la columna recta y el cuerpo relajado. Haz tres respiraciones suaves y lentas (inspira y siente cómo te va entrando el aire por la nariz, exhala y cuenta uno; Inspira y observa cómo el aire te va llenando los pulmones, Exhala y cuenta tres; Vuelve a introducir el aire en la nariz, los pulmones y la tripa dos veces más)

2.-Imagina que tu enfado son unas nubes negras que rodean tu cabeza. Todos tenemos nubes negras de vez en cuando.

3.-Piensa en algo que normalmente te haga sentir alegre. Tu pensamiento alegre es como un arcoíris que se cuela a través de las nubes.

4.- Siente como el arcoíris se funde en tu interior como cintas de luz brillante, siente la luz dentro de ti. A veces, la luz hace estallar las nubes y se van, otras, se quedan, pero no pasa nada. Puedes ser paciente con tus nubes.

5.-Si todavía no se ha ido puedes seguir con el ejercicio siguiente: “Deja que el enfado se vaya”



Deja que el enfado se vaya



1.- De pie, sentado o tumbado dejando que los brazos te cuelguen a los lados del cuerpo. Hacemos tres respiraciones suaves y lentas (inspira y siente cómo te va entrando el aire por la nariz, exhala y cuenta uno; Inspira y observa cómo el aire te va llenando los pulmones, Exhala y cuenta tres; Vuelve a introducir el aire en la nariz, los pulmones y la tripa dos veces más). Prestando atención a lo que estás pensando y sintiendo.

2.- Imagina que esos pensamientos y sentimientos se concentran en las manos como si fuesen una energía ardiente. Inspira y aprieta los puños lo más fuerte que puedas.



3.- Exhala y abre las manos, déjalas sueltas y sin fuerza. Imagina que la energía ardiente sale volando en forma de chispitas.



4.- Inspira y vuelve a cerrar los puños, deja que se acumule la energía. Exhala, abre las manos y deja que salga la energía.

5.- Repite hasta que te notes más tranquilo.

6.- Cuando hayas terminado, balancea los brazos con suavidad de un lado a otro para eliminar tensiones.

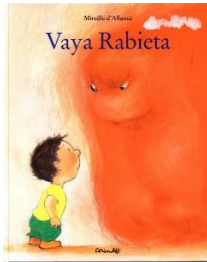
Muévete a toda velocidad sin moverte del mismo sitio



“Orientación desde casa”

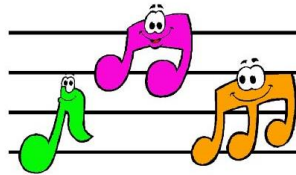
Equipo de Orientación y Apoyo CEIP Martín Gallinar (Oropesa- Toledo)

Cuento “Vaya rabieta”



[Ver cuento.](#)

Canción “Espacio me tranquilizo”



[Escuchar canción.](#)

Es importante hablar luego sobre lo que ha provocado el enfado, sino...volverá a salir con más fuerza.