

HaReDim

Las palabras mágicas para manejar la rabia

¿Cómo enseñar a niñas, niños y adolescentes a manejar la rabia?



Dirigida a: Padres, madres, cuidadores y educadores

Edades: 6 - 18 años

El manejo de la rabia puede ser retador tanto para los adultos, como para los niños. **HaReDim** es una **estrategia de Aulas en Paz** que, a través de **actividades sencillas y fáciles de recordar, nos enseña a manejar esta emoción.**

Los invitamos a practicar con sus hijos, hijas o estudiantes alguna de estas actividades:

Ha

Háblate. Identifica qué palabras o frases te tranquilizan y escríbelas. Cuando sientas rabia puedes usarlas para evitar que la rabia aumente, algunas frases útiles pueden ser: *"Yo puedo manejarlo", "Yo puedo calmarme", "Todos nos equivocamos, nadie es perfecto"*. **¿Cuál es tu frase?**

Re

Relájate. Puedes acompañar tus frases poderosas con alguna acción que tranquilice tu cuerpo. Intenta, por ejemplo, tomar aire profundamente, inflando el estómago y luego soltarlo lentamente por la boca, o intenta tensionar y soltar partes de tu cuerpo. Aprieta tus puños imaginando que tienes limones y debes sacarle el jugo, y luego relájalos. También funciona con los dedos de los pies: apriétalos fuerte por un minuto y luego, suéltalos.

Di

Distráete. Otra forma de calmarnos es tratar de pensar en situaciones que nos gustan, que sean agradables o que nos distraigan por un momento para no pensar en la rabia que sentimos. Podemos pensar, por ejemplo, en nuestro juego o postre favorito o podemos ayudarnos contando para atrás los números. *"Diez, nueve, ocho, siete, seis, cinco..."*

¿Cuál es la actividad que te distrae a ti?

Im

Imagina. Una última estrategia que funciona es ponerle una forma a la rabia e imaginar cómo se va desvaneciendo. Podemos imaginar, por ejemplo, que la rabia es un cubo de hielo y este se va derritiendo, o que es una llama de fuego intenso y se va apagando o que es una tormenta ruidosa y se va convirtiendo en una llovizna tranquila.

¿Cómo te imaginas tú que la rabia se desvanece?

