

Pautas para padres

Gestión de la ira en niños

La ira es una de las emociones negativas más intensas que sentimos. Se trata de una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas: la corporal, en la que el cuerpo se activa para la defensa o el ataque; la cognitiva, que depende de la valoración personal que hagamos; y por último la gestión conductual de la situación. No se debe confundir la emoción de la ira con la agresividad, que es una de las maneras en que se gestionan las emociones. Experimentar y expresar la ira a través de la agresividad depende de las conductas que hayamos aprendido a lo largo de nuestra vida. La ira bien manejada aporta beneficios y ya que se trata de una emoción que no podemos dejar de sentir, es importante gestionarla a nuestro favor.

La ira hace que los niños sientan enfado, irritabilidad, resentimiento o furia ante distintas situaciones: si sienten miedo, ante algo que no les gusta, no conseguir lo que quieren, el fracaso, la sensación de frustración, el sueño, el cansancio... Normalmente la ira también se produce cuando una persona no acepta un límite o una norma. Muchas veces las personas tienen dificultades con la ira porque de pequeños han sido bebés con un temperamento difícil (dificultades para dormir, comer y relacionarse correctamente con sus cuidadores). Cuando estas personas crecen y se desarrollan, se encuentran con dificultades en su día a día que hacen que, en vez de gestionar correctamente sus conflictos, lo hagan desde la rabia.

Por ello, es importante que desde las primeras etapas de la vida se faciliten estrategias para el control adecuado de la ira, aprender a reconocer esta emoción y a canalizarla. Por ejemplo, debemos ayudar a los más pequeños a aprender a identificar y a expresar qué les molesta, dotarles de estrategias de autocontrol como aprender a calmarse mediante la respiración o cualquier otra técnica que desvíe su atención de la situación que le ha provocado ira.

Es fundamental que los niños adquieran unos hábitos de autonomía adecuados: puedan dormir en su habitación cuando por edad les corresponde, puedan comer de todo y no sólo aquellos alimentos que les gusten. Además, no siempre pueden recibir toda la atención de los adultos, por ello se les entrenará (en función de su edad) a que puedan esperar a recibir una gratificación (ya sea de índole material o social). Hay que tener presente, que el "motor" más potente que mantiene la motivación de las personas, siempre será la atención o el refuerzo social.

Además, hay que educar a los niños en la frustración, es decir tienen que entender que no siempre van a conseguir sus objetivos, sean cuáles sean. En los casos en los que reaccionen desde la ira es adecuado ignorarles o quitarles un privilegio (horas de pantalla, quedar con un amigo...); reparar el daño (en el caso que rompan un objeto o agredan a una persona); o realizar una tarea para compensar dicho daño.

Si manifiestan la ira a través de: insultos, golpes, tono agresivo o provocaciones verbales constantes hay que actuar de manera rápida y contundente y buscar apoyo profesional en la mayor brevedad posible.

Pautas para padres Gestión de la ira en niños

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45