

*Aprende a
manejar tu enfado*

Mireille d'Allancé

Vaya Rabieta



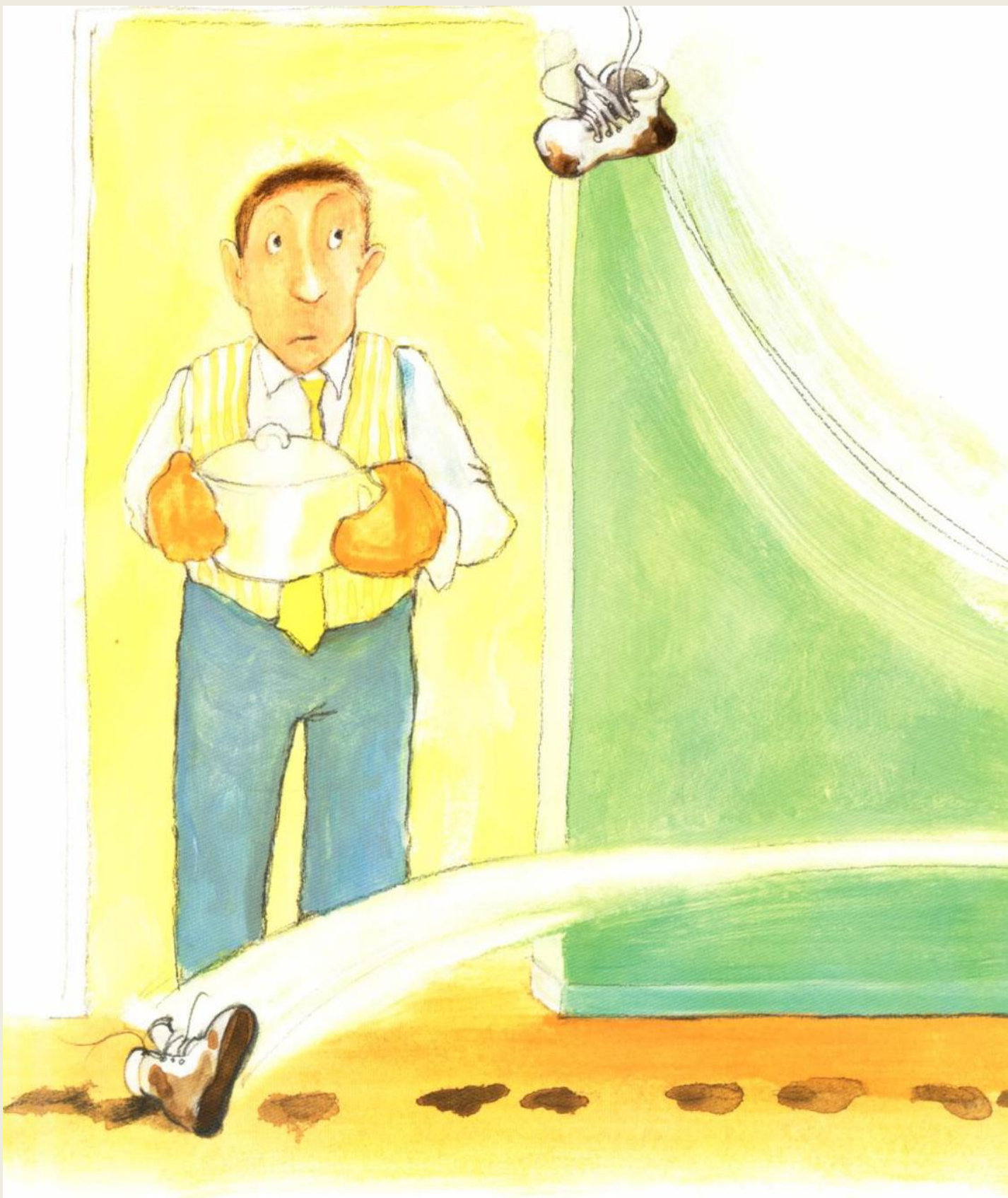
Corimbo



Roberto ha pasado un día muy malo.



«Quítate las zapatillas de tenis», dice su padre.



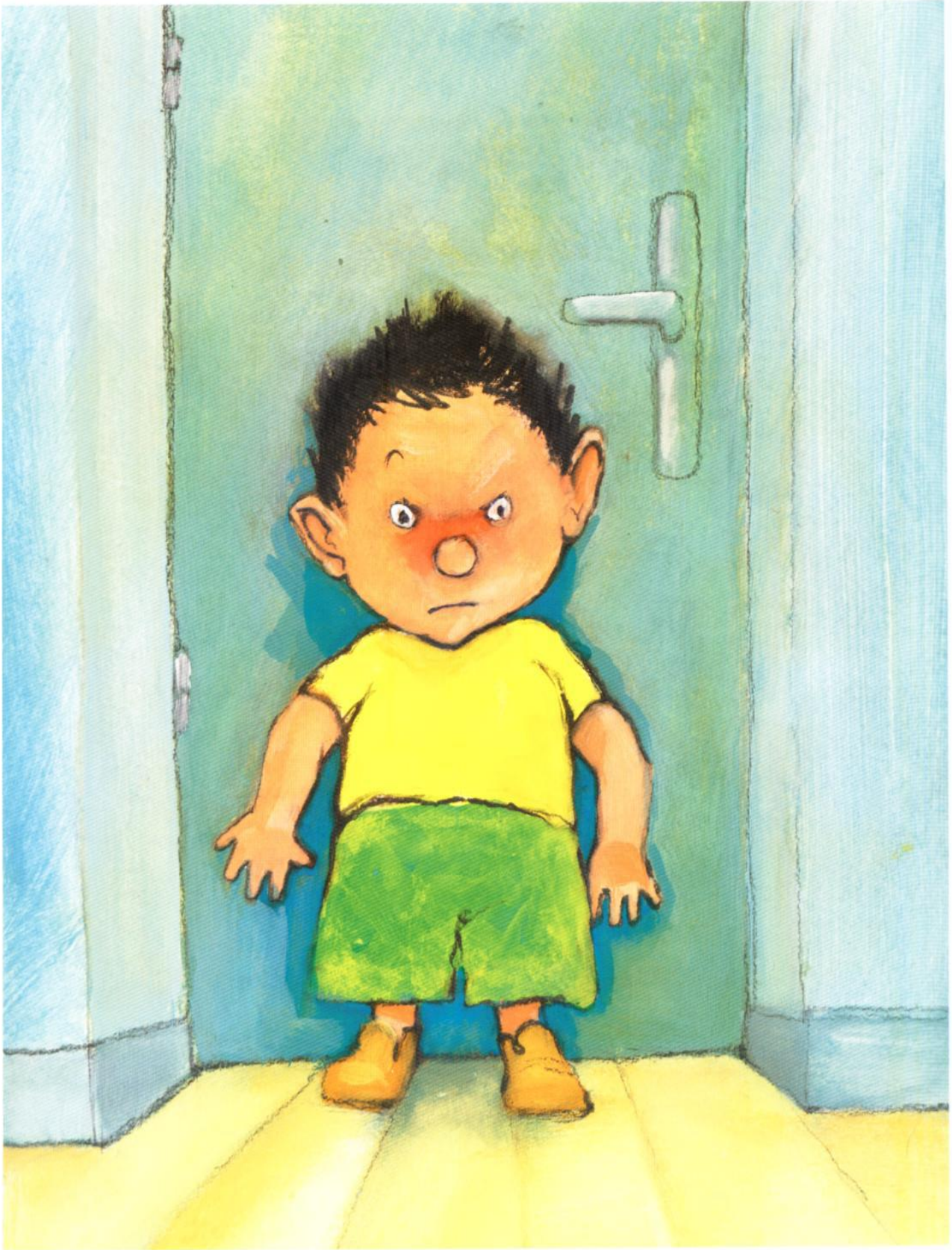
«¡ Ahí van! », dice Roberto.



Hoy para cenar hay espinacas.
«¿Estás de broma?», dice Roberto.



«Sube a tu habitación», dice su padre.
«Bajarás cuando te hayas calmado.»
«No creo», responde Roberto.

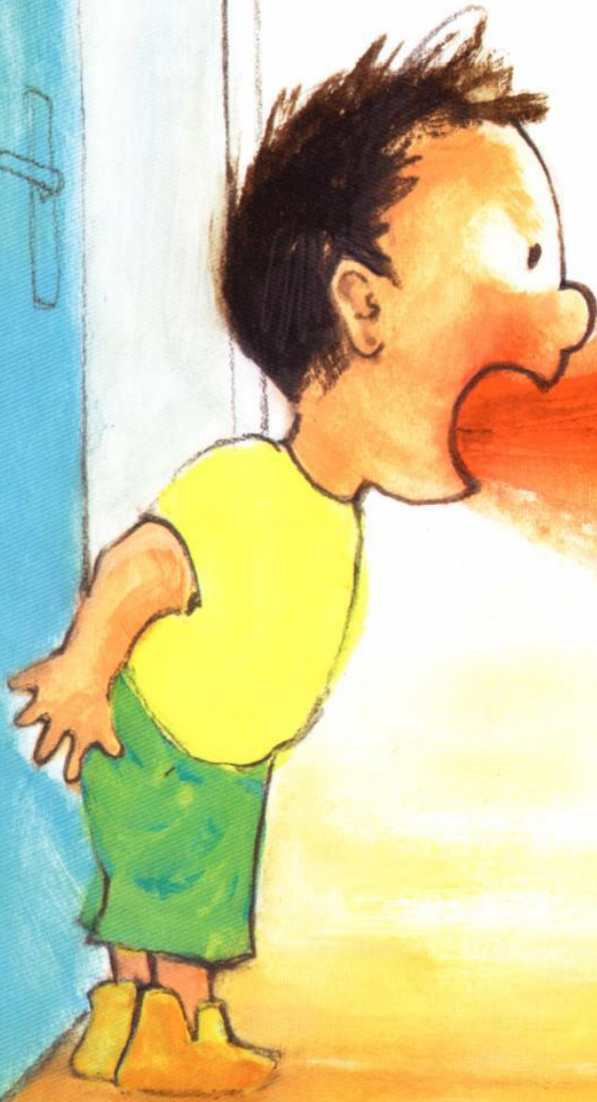


Y arriba, en su habitación, Roberto nota
una Cosa terrible que sube...



... sube, sube, hasta que...

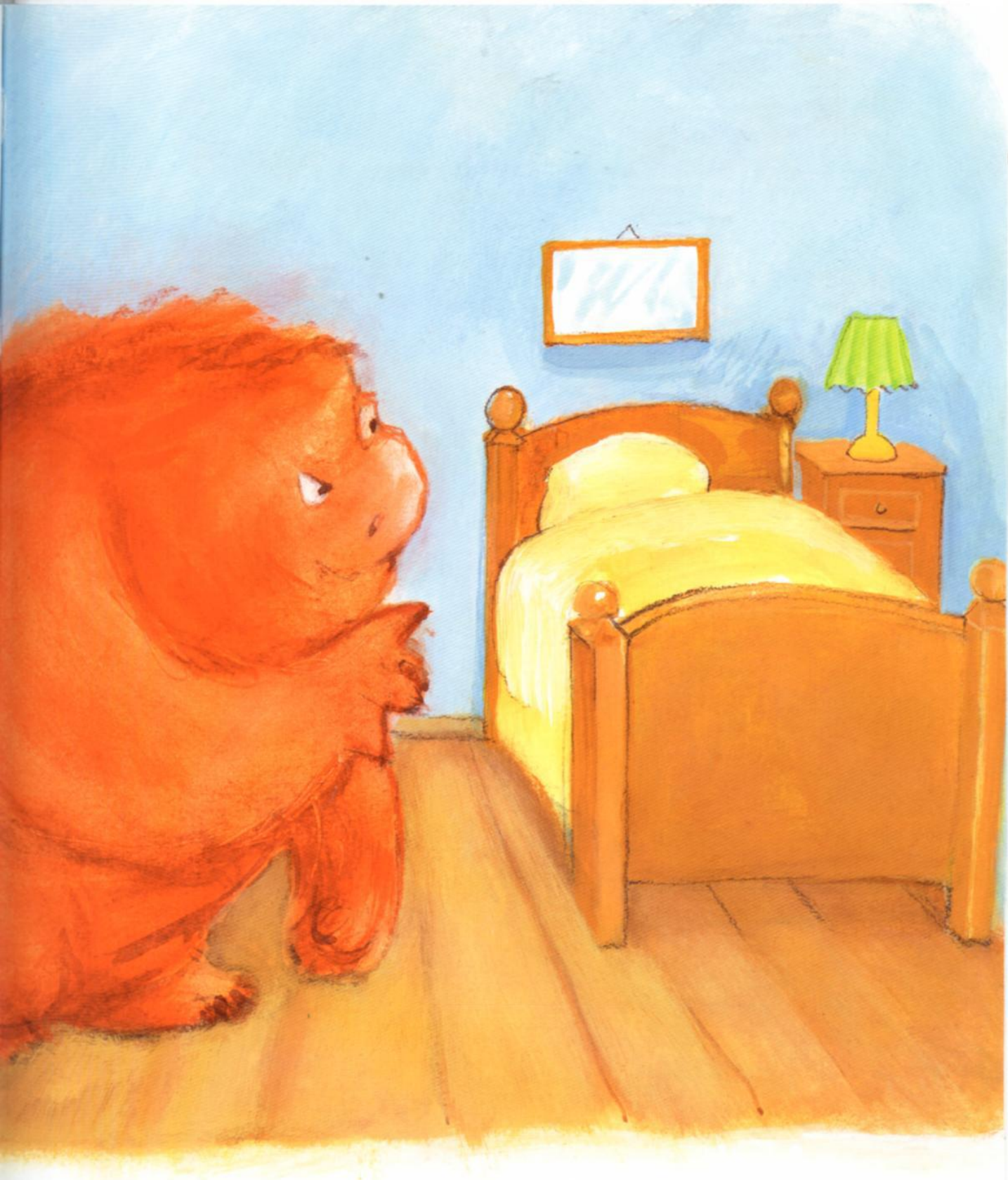
RRRRRRRHAA,
sale de golpe.







«Hola», le dice la Cosa. «¿Qué quieres hacer?»
«Tt... todo lo que quieras», dice Roberto.



«Vale», dice la Cosa. «Empezaremos por aquí.»

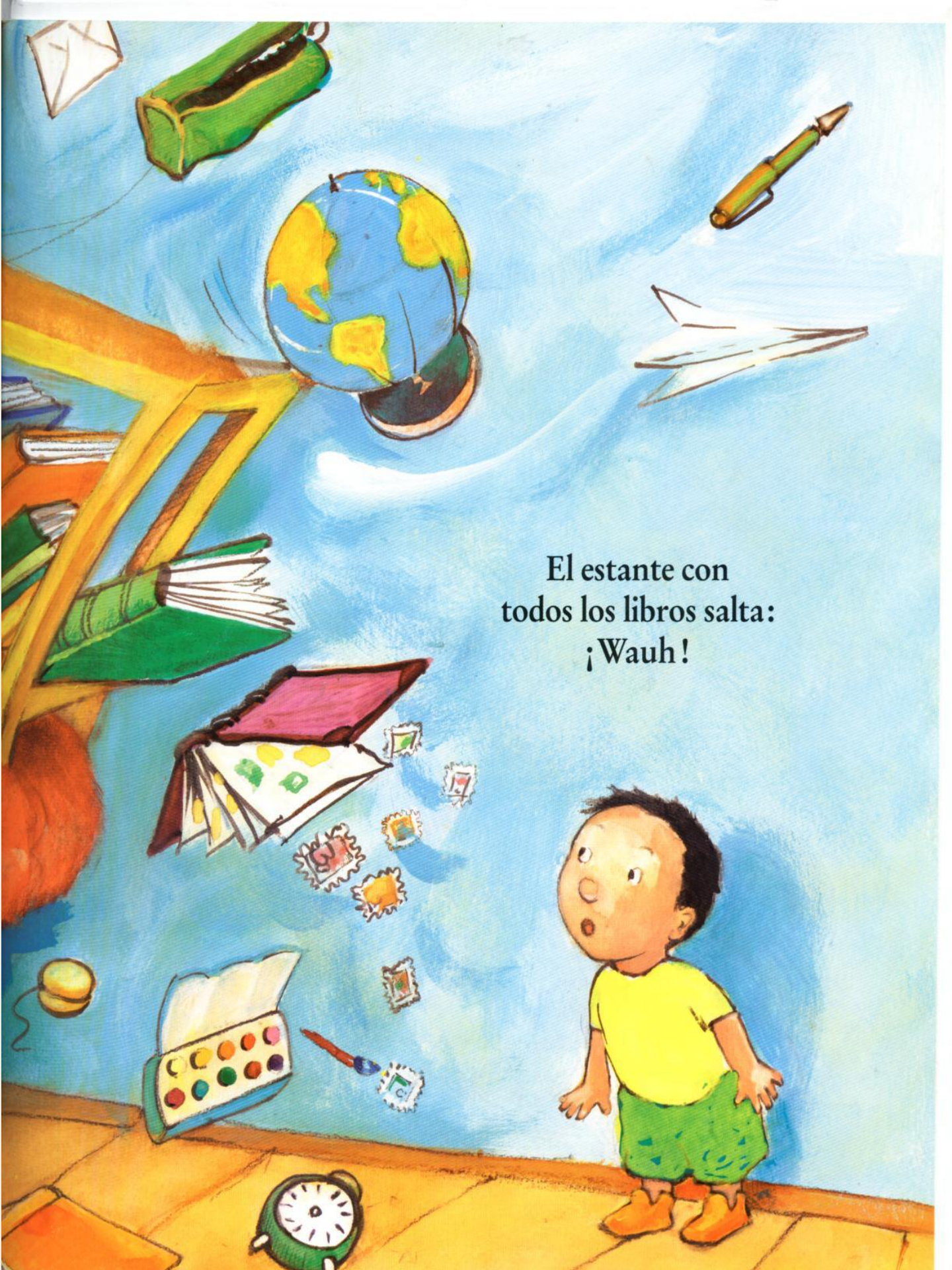


¡Y hop! La colcha sale volando
con todos los almohadones.



¡Crac! La mesita de noche.
¡Pum! La lámpara.





El estante con
todos los libros salta:
¡Wauh!



«¡Tonto! ¡Mi camión preferido!»

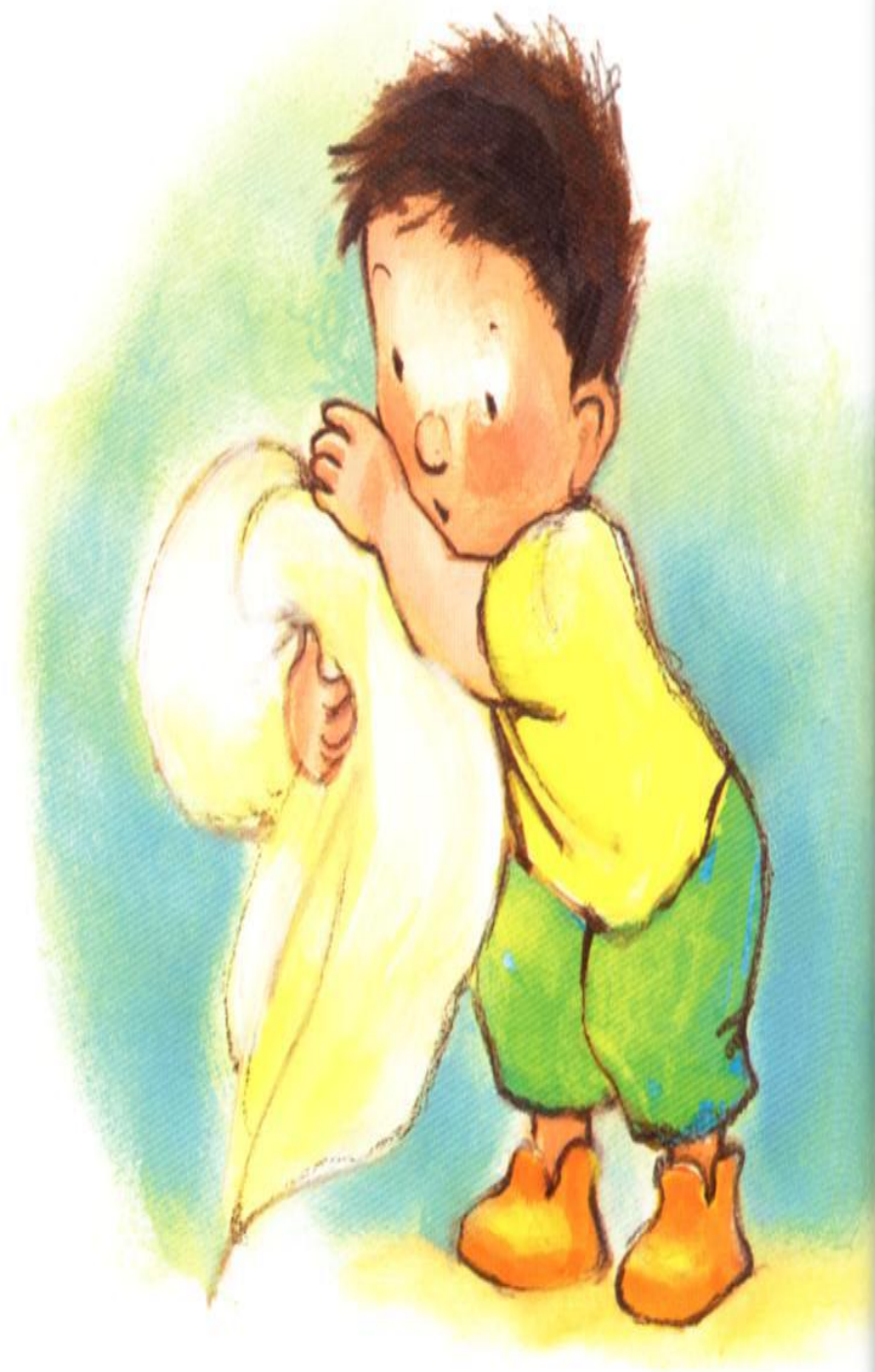


«¡Qué te ha hecho este bruto.
No te preocupes, ahora te arreglo.
Y tú, vete, animal!»



«Oh, mi lamparita.
Espera, que te pongo bien.»

Y mi almohada
toda liada.





¡Y mi libro preferido!
Te ha arrugado todo,
pobrecito.

Bueno,
ahora está mejor.»





« ¡ Ah, estás aquí!
¡ Ven que te atrape! »

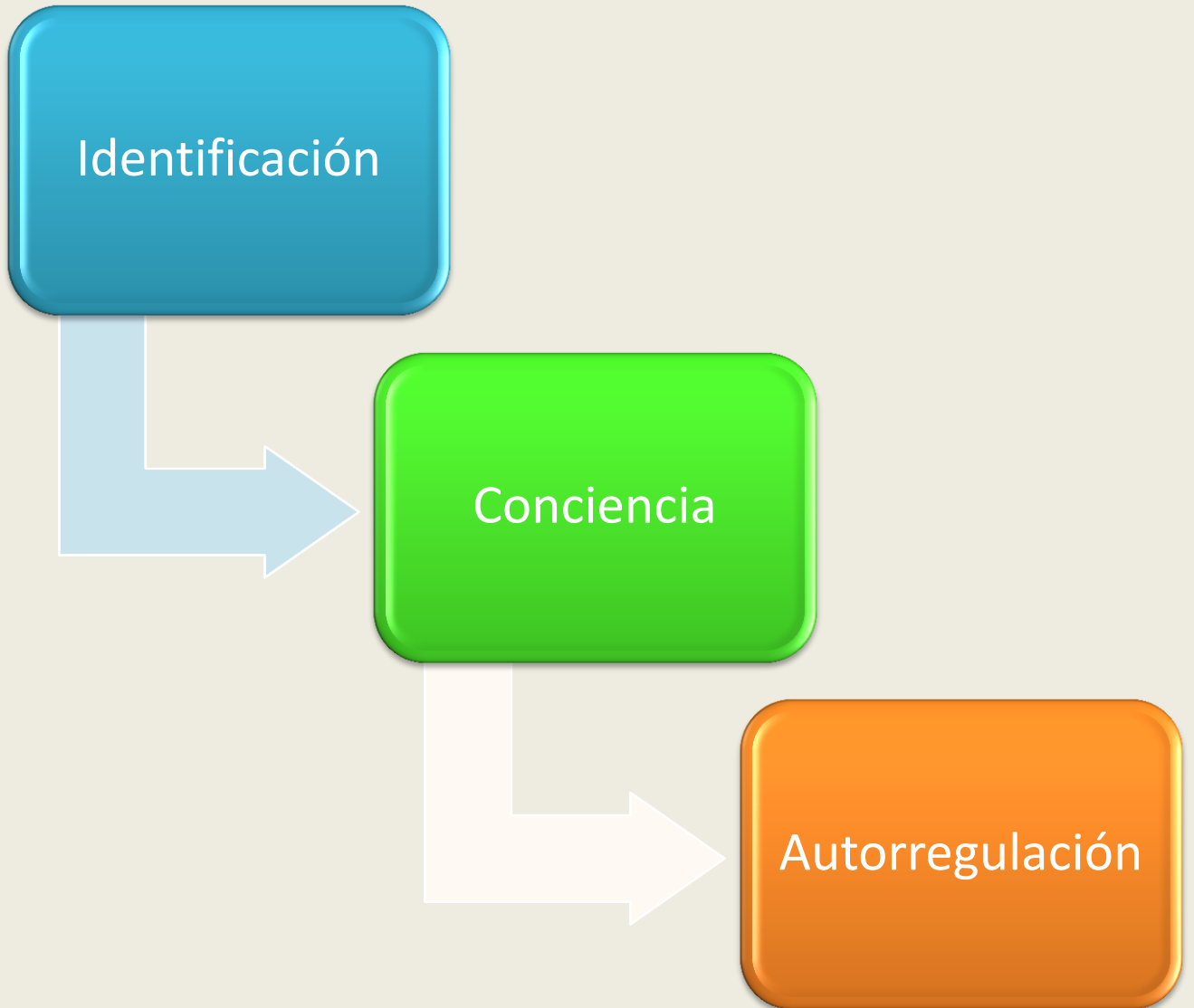


«Ala, a la caja.
¡y quietecita!»



«Papá, ¿queda postre?»

ACTIVIDADES



IDENTIFICACIÓN

- Tormenta de Ideas sobre "**Qué cosas me enfadan**"? También podemos realizar la actividad "**El monstruo del enfado**". Una buena idea es elaborar un gran monstruo y escribir dentro de él todos nuestros enfados o aquellas situaciones que despiertan en nosotros al monstruo. Verbalizarlas y escribirlas nos ayudará a poder identificar el enfado o la rabieta cuando vuelva a aparecer.

CONCIENCIACIÓN

- **TODOS PODEMOS ENFADARNOS** pero ello no significa que podamos hacer o decir todo lo que queramos.
- **Hay explicarles a los niños las NORMAS PARA ENFADARNOS o lo que es lo mismo, que PODEMOS y que NO PODEMOS hacer cuando estamos enfadados.**



NO PUEDO

- Pegar
- Empujar
- Gritar sin control
- Abusar de alguien más pequeño
- Insultar
- Romper cosas
- Hacerme daño
- Molestar

PUEDO

- Pedir ayuda si la necesito para buscar la solución al problema
- Sentarme y respirar profundamente
- Buscar un espacio tranquilo para relajarme
- Usar mi caparazón para descubrir qué pasa dentro de mi
- Liberar mi enfado haciendo el león
- Tranquilizarme pintando mandalas

AUTORREGULACIÓN

- **“Rincón del enfado”** y colocar en él, un cojín para golpear o para meditar, un peluche para arrojar, mandalas para colorear con pinturas, papeles de periódico para destrozar, folios en blanco para expresar el enfado y una sábana para poder esconderse si quiere meterse en su caparazón.