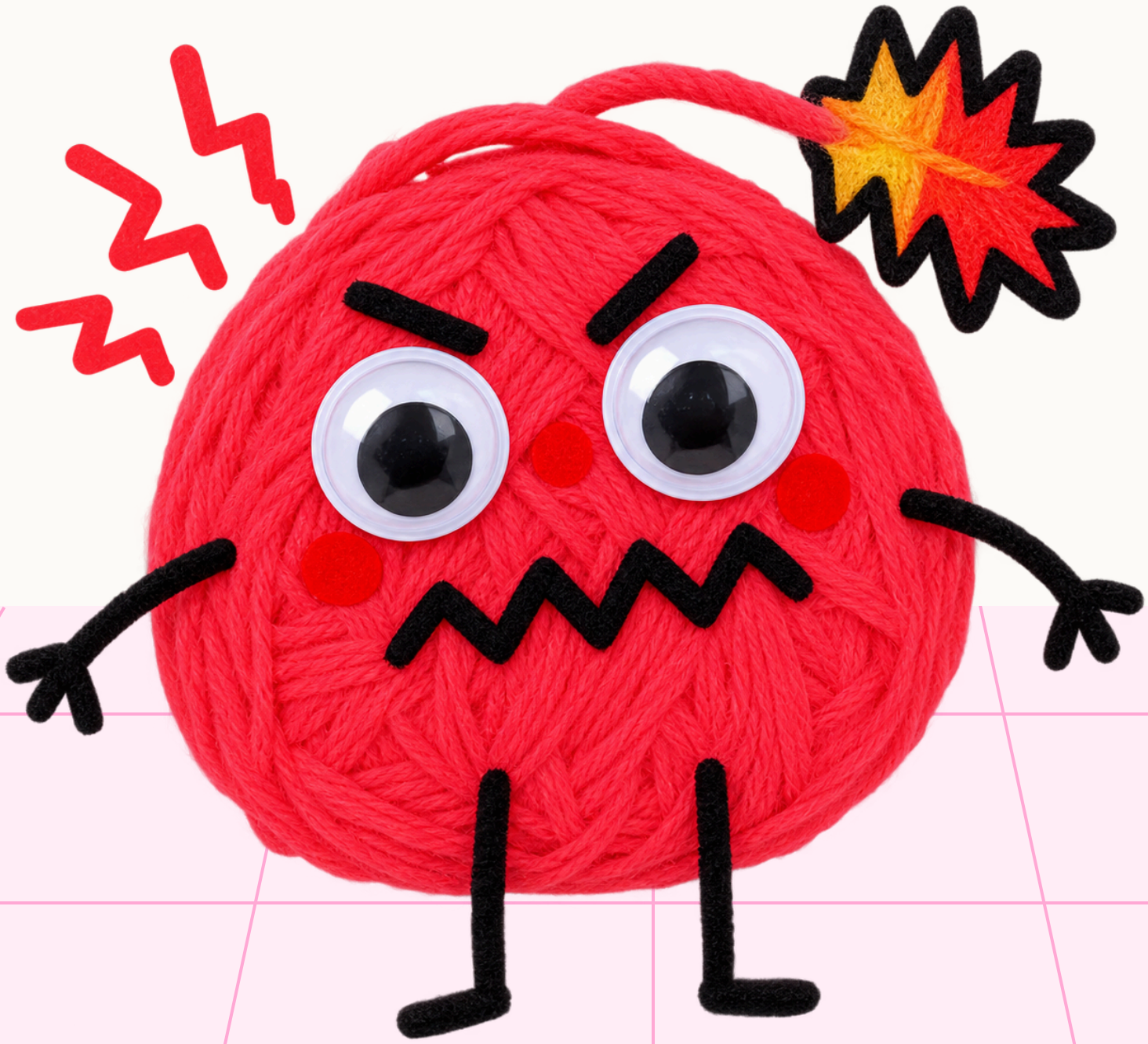
MAMÁ CON ARTE

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LA RABIA





Cuando la rabia aparece, necesitamos herramientas, no culpas.

La rabia es una emoción humana. La sienten los niños, pero también los adultos.

No necesitamos enseñarles a nuestros hijos a "no sentir rabia". Necesitamos acompañarlos para que puedan reconocerla, expresarla de una manera segura y aprender qué hacer con todo eso que sienten por dentro.

Y para hacerlo, primero necesitamos recordar algo importante: un niño no nace sabiendo regular sus emociones… y los adultos tampoco tenemos que hacerlo perfecto.

Esta cartilla fue creada para acompañarte en esos momentos en los que la rabia aparece con fuerza: cuando hay gritos, llanto, frustración, discusiones, límites difíciles o simplemente un día en el que todo parece desbordarse.

Aquí encontrarás estrategias sencillas y prácticas para niños y adultos, porque la gestión emocional no se enseña solamente con palabras: se construye en la relación, en el ejemplo y en la práctica cotidiana.

No se trata de evitar la rabia.

Se trata de aprender a escucharla, comprender qué nos está diciendo y encontrar formas más seguras de expresarla.

MAMÁ CON ARTE

Porque detrás de una rabia acompañada no hay un niño "malo" ni un adulto que "falló". Hay una emoción que necesita ser comprendida y una persona que necesita herramientas para atravesarla.

Respira.

Aquí no buscamos hacerlo perfecto.

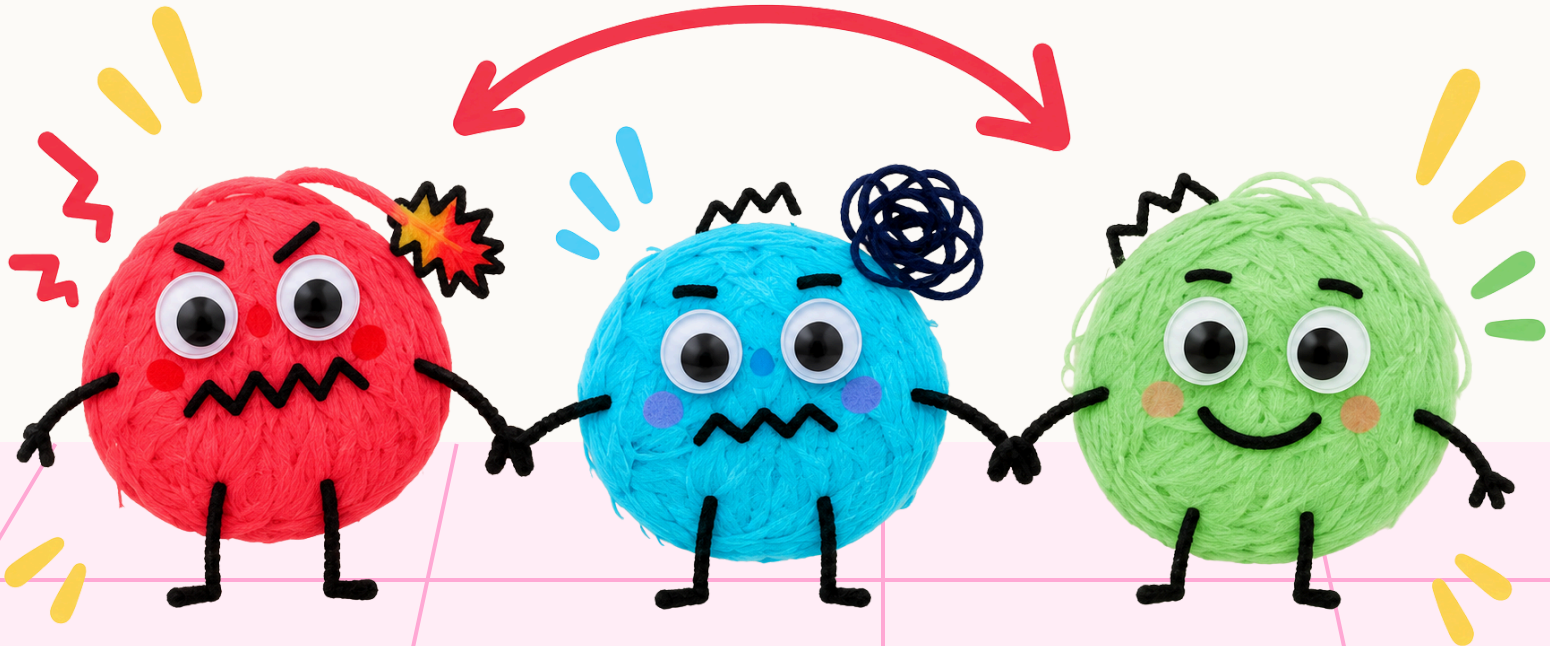
Buscamos hacerlo diferente, un momento a la vez.

Con amor.

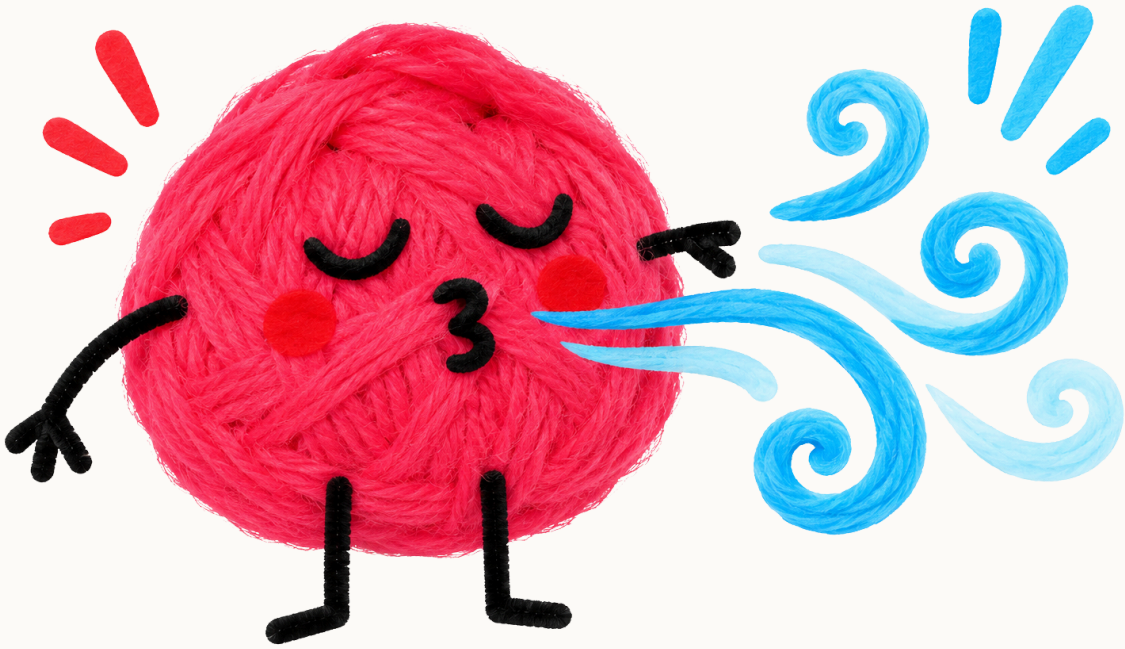
Pao Yepes

MAMÁ CON ARTE

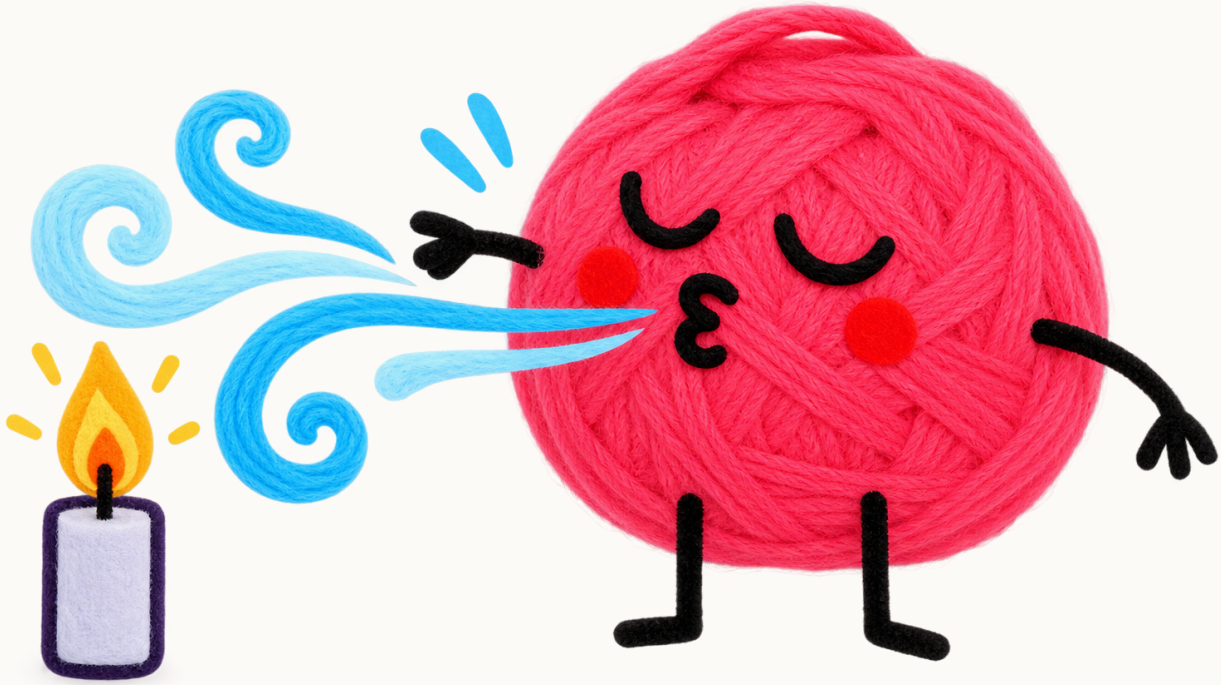
EMPLEA ALGUNA DE ESTAS ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA CALMA



MAMÁ CON ARTE



Respira.
Inhalamos lentamente por la nariz...



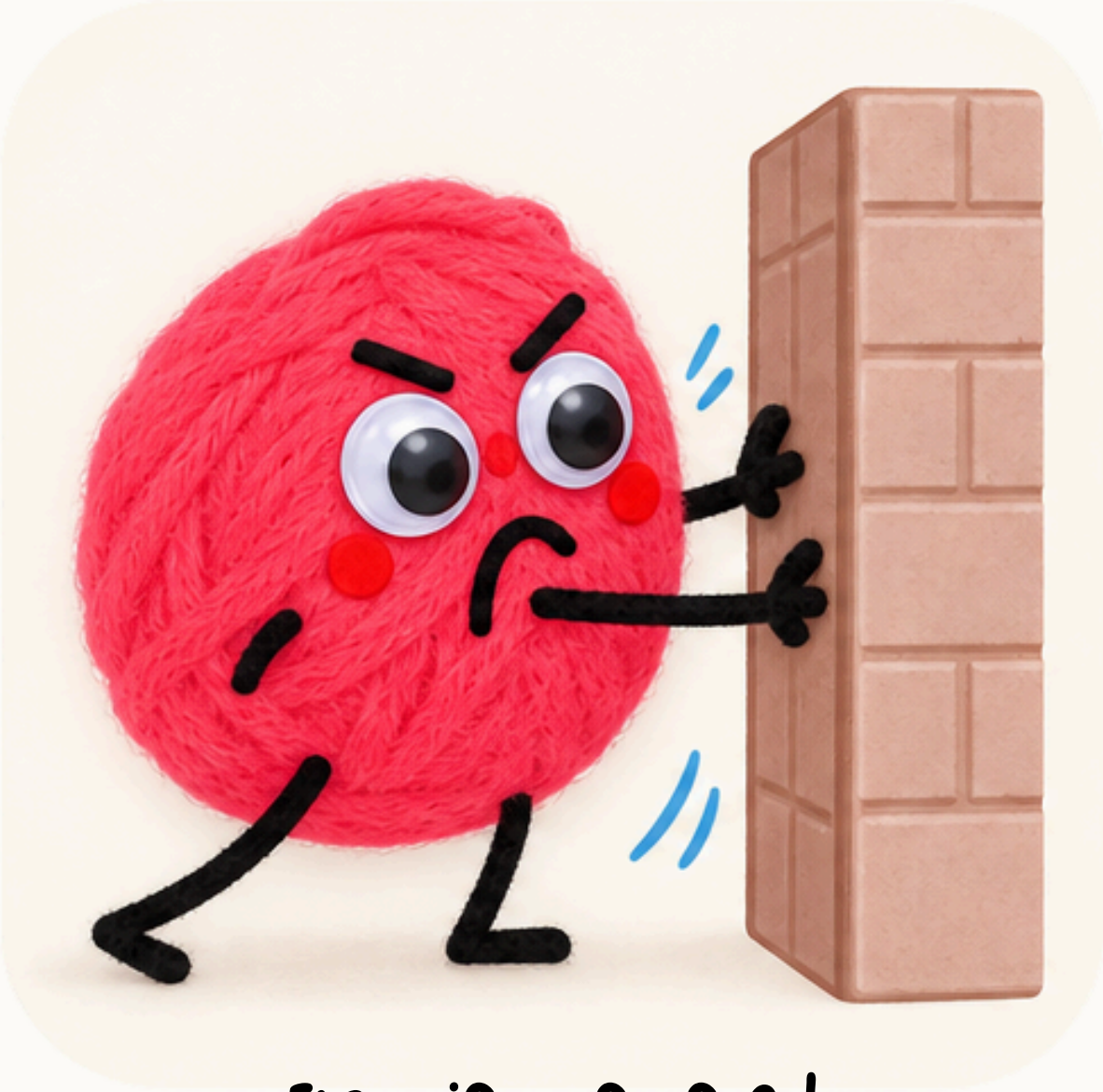
y soltamos el aire
como si apagáramos una vela.

MAMÁ CON ARTE



Pisa fuerte

MAMÁ CON ARTE



Empuja una pared

MAMÁ CON ARTE



Aprieta una almohada

MAMÁ CON ARTE



Dibuja la rabia

MAMÁ CON ARTE



Haz un gruñido

MAMÁ CON ARTE

La rabia también puede enseñarnos.

Llegamos al final de esta cartilla, pero el aprendizaje apenas comienza.

Recuerda: gestionar la rabia no significa dejar de sentirla, sino aprender a reconocerla, expresarla de forma segura y encontrar maneras de volver a la calma.

Habrá días en los que tu hijo necesitará que lo acompañes… y otros en los que serás tú quien necesite detenerse, respirar y empezar de nuevo.
No busques hacerlo perfecto.

Busca conectar, acompañar y reparar.

Cada vez que eliges una estrategia en lugar de un grito, una pausa en lugar de una reacción, estás enseñando algo que va mucho más allá de controlar una emoción: estás enseñando a relacionarse con lo que sentimos.

Guarda esta cartilla, vuelve a ella cuando la necesites y recuerda:
La rabia no es el problema. Lo importante es aprender qué hacer con ella.

