

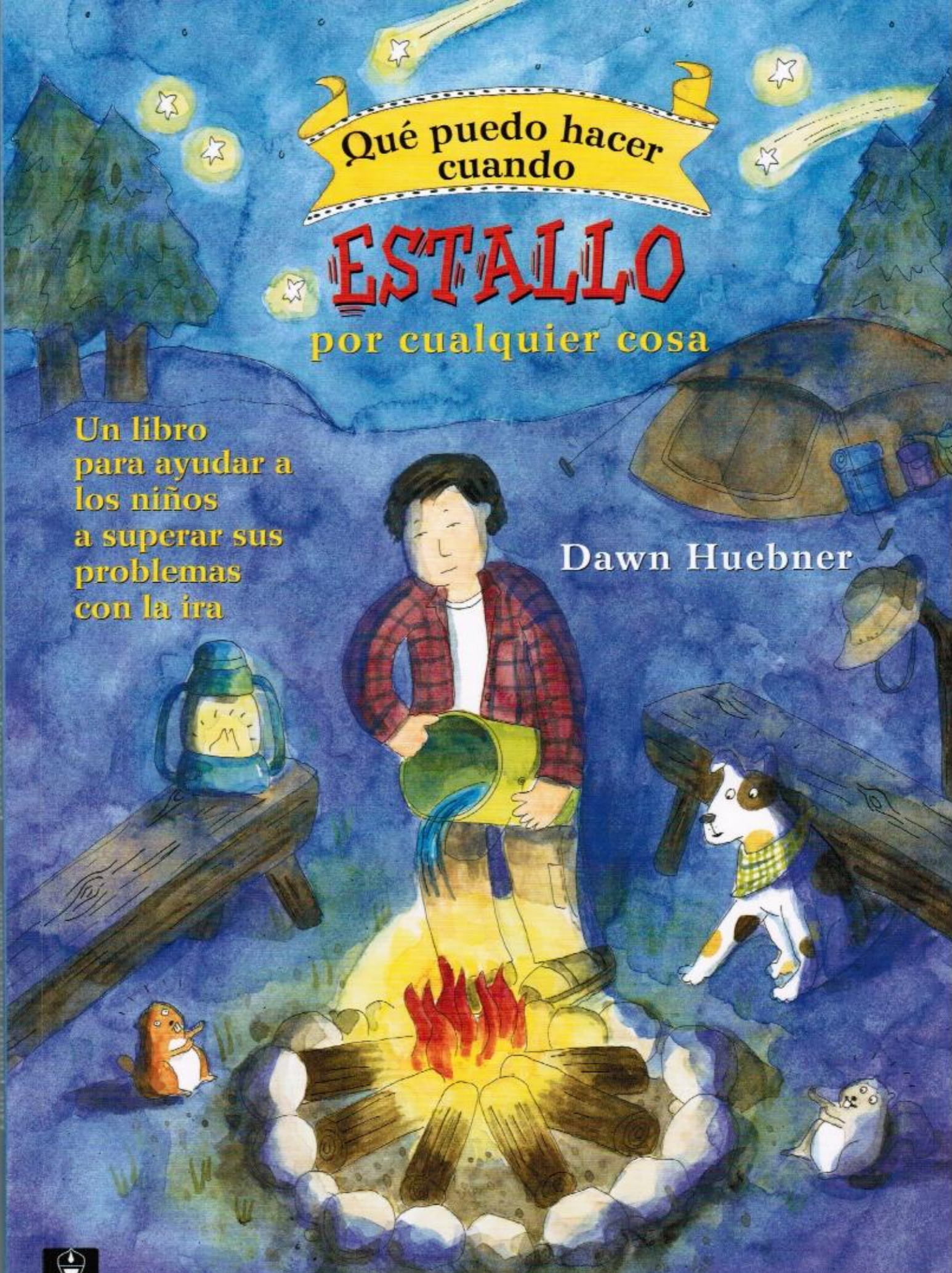
Qué puedo hacer
cuando

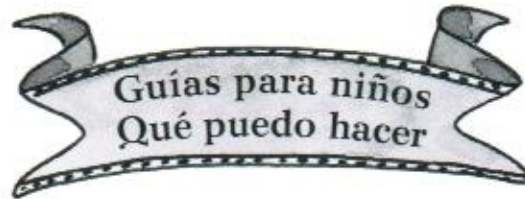
ESTALLO

por cualquier cosa

Un libro
para ayudar a
los niños
a superar sus
problemas
con la ira

Dawn Huebner





Rafael M

Qué puedo hacer cuando
ESTALLO
por cualquier cosa

Un libro para ayudar a los niños
a superar sus problemas con la ira

2^a edición

Dawn Huebner

Ilustraciones de Bonnie Matthews



TEA Ediciones, S. A., 2010

Índice

<i>Introducción para padres y cuidadores</i>	4
Capítulo 1.	
En el asiento del conductor	6
Capítulo 2.	
Un secreto sobre la ira	12
Capítulo 3.	
¿Te ayuda la ira a hacer amigos?	22
Capítulo 4.	
¡Fuego! ¡Fuego!	26
Capítulo 5.	
Método de extinción de la ira nº 1: tómate un descanso	30
Capítulo 6.	
Método de extinción de la ira nº 2: busca pensamientos fríos	38
Capítulo 7.	
Método de extinción de la ira nº 3: líbrate de la ira de forma segura	48
Capítulo 8.	
Método de extinción de la ira nº 4: resuelve el problema	62
Capítulo 9.	
Cómo reconocer los desencadenantes	76
Capítulo 10.	
Venganza y pelotas de pinchos	82
Capítulo 11.	
Cómo alargar la mecha	88
Capítulo 12.	
¡Puedes conseguirlo!	94

Introducción para padres y cuidadores

¡Fuegos artificiales! Cada año esperamos impacientes para verlos. Son tan repentinos... El fuerte sonido que precede a la explosión de luz hace que contengamos la respiración anticipando el siguiente, y el siguiente, y el siguiente. Miramos atentamente hacia el cielo en la oscuridad con cierta tensión en el cuerpo, observando, esperando. Y entonces llega la deslumbrante explosión.

Una cosa es mirar los fuegos artificiales desde la calle, estirando el cuello y sabiendo que las ráfagas y sus destellos están lejos. Otra cosa muy distinta es ser testigo de ellos día tras día dentro de nuestra propia casa, viendo cómo las explosiones dejan marcas dentro de nuestras paredes. Sin embargo, ésta es la experiencia de los padres con hijos que tienen problemas con la ira.

Si Vd. está leyendo este libro, es probable que se sienta alarmado ante la ira de un niño al que quiere. Quizás su niño «estalle» con mucha facilidad, encendiéndose a la mínima provocación. Quizás sea agresivo, de palabra o de acción. O puede que

lo imagine dentro de unos

años como alguien incapaz de enfrentarse a los contratiempos, empeorando las situaciones adversas o distanciándose de su familia y sus amigos. Su preocupación es comprensible. Cuando ya desde Primaria los niños tienen poco aguante es poco probable que el problema desaparezca por arte de magia. La combinación de los genes, el temperamento y el aprendizaje conspiran para establecer comportamientos que dan lugar a un carácter explosivo que puede mantenerse a lo largo de toda la vida. Nadie quiere esto para su hijo.

Aunque buscar una manera de silenciar o borrar la ira de su hijo puede parecer tentador, ésta no es la solución que encontrará en estas páginas. La ira, después de todo, es un sentimiento normal y saludable. Aunque no sea especialmente agradable, es la forma en que nuestro cuerpo nos pone en alerta ante los problemas. La ira nos estimula, dándonos la energía que necesitamos para arreglar lo que está mal. Pero, como Vd. ya sabrá, tiene un lado negativo. La ira puede hacerse demasiado grande y descontrolarse en un abrir y cerrar de ojos. Puede dirigirse mal o expresarse de forma perjudicial.

Los niños tienden a experimentar la ira como algo que les pasa. No les gusta lo que alguien dice o hace y... ¡BUM!, se enfadan. *Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa* ayuda a los niños a cambiar esta respuesta pasiva ante la ira. Les enseña una nueva forma de pensar sobre ella y les proporciona algunas herramientas que pueden utilizar para rebajar la temperatura y responder de un modo más apropiado cuando algo sale mal.

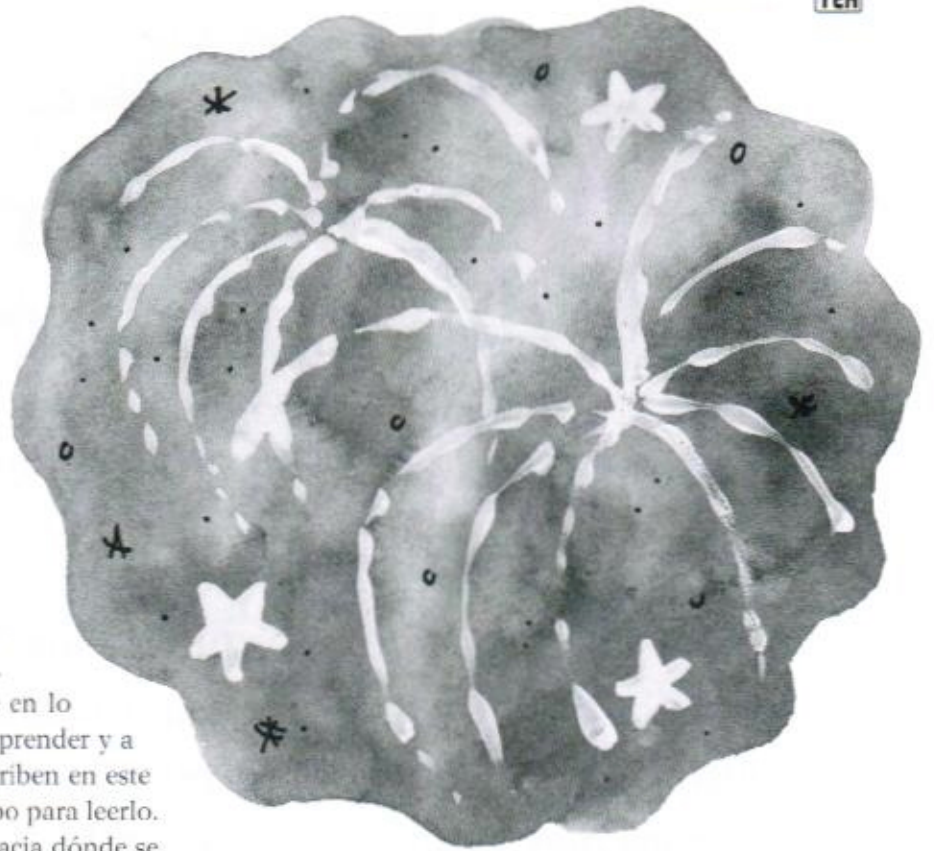
Las técnicas que se describen en este libro se basan en los principios cognitivo-conductuales. La parte cognitiva ayuda a los niños a comprender y tener un mayor control sobre sus pensamientos.



La parte conductual les enseña un conjunto de habilidades constructivas. El objetivo es ir más allá de la simple lectura sobre cómo moderar la ira y ponerlo realmente en práctica. *Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa* parte de los conocimientos, los puntos fuertes y la motivación que el niño ya tiene, ayudando a que se sienta competente desde el principio. Los conceptos nuevos se basan en los anteriores y las habilidades nuevas se enseñan paso a paso haciendo que sean manejables y divertidas. La práctica está integrada dentro del programa.

Vd. juega un papel importante en lo que se refiere a enseñar al niño a aprender y a utilizar las habilidades que se describen en este libro. Previamente tómese un tiempo para leerlo. Será un guía más efectivo si sabe hacia dónde se dirigen usted y su hijo. Aunque su hijo sea capaz de leer este libro solo, le resultará mucho más útil leerlo con su padre, su madre o su cuidador. Haga del trabajo con el libro una prioridad y evite las distracciones. Tórnense para leer los párrafos. Detenga la lectura para que su niño haga los ejercicios de dibujar y escribir a medida que se vayan presentando.

Sin duda, Vd. está deseoso de que su hijo sea capaz de controlar su ira. Sin embargo, debe evitar la tentación de apremiarlo durante la lectura de este libro. Los niños se benefician más de él si tienen tiempo de absorber las ideas y de practicar las habilidades contenidas en estas páginas. Por ello, léalo con calma, sólo uno o dos capítulos cada vez. Entre las sesiones de lectura utilice el lenguaje que Vd. y su hijo están aprendiendo. Intente hacer referencia a las metáforas a menudo, para ayudar al niño a que las relacione con sus experiencias reales. Utilice el humor de la misma forma en que se muestra aquí: con cuidado y estando siempre usted y el niño en el mismo lado de la broma. Tenga paciencia. Se necesita tiempo y práctica para recordar las habilidades aprendidas y utilizarlas sin problemas.



Puede ayudar a su hijo a practicar los métodos de extinción de la ira practicándolos usted mismo. Todas las técnicas son tan pertinentes para los adultos como para los niños. La vida será más feliz y pacífica si todos los miembros de la familia las practican. Si a Vd. o a otra persona de su familia les resulta difícil mantener la calma cuando el niño se enfada, busque la ayuda de un profesional que pueda guiarle a lo largo de este programa, por favor.

Los niños (y los adultos) pueden aprender un conjunto de habilidades para dominar la ira: calmarse, pensar con claridad, ocuparse de los problemas y, por último, seguir adelante. Enseñar estas habilidades es tremendamente importante ya que los niños que muestran un adecuado autocontrol suelen ser más apreciados por sus iguales, tener más éxito académico y vivir con ellos resulta más fácil, por no hablar simplemente de su felicidad. Y también Vd. será más feliz. *Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa* ayudará a que su niño vuelva a dejar los fuegos artificiales fuera, donde deben estar, como ráfagas de color en el cielo de la noche.

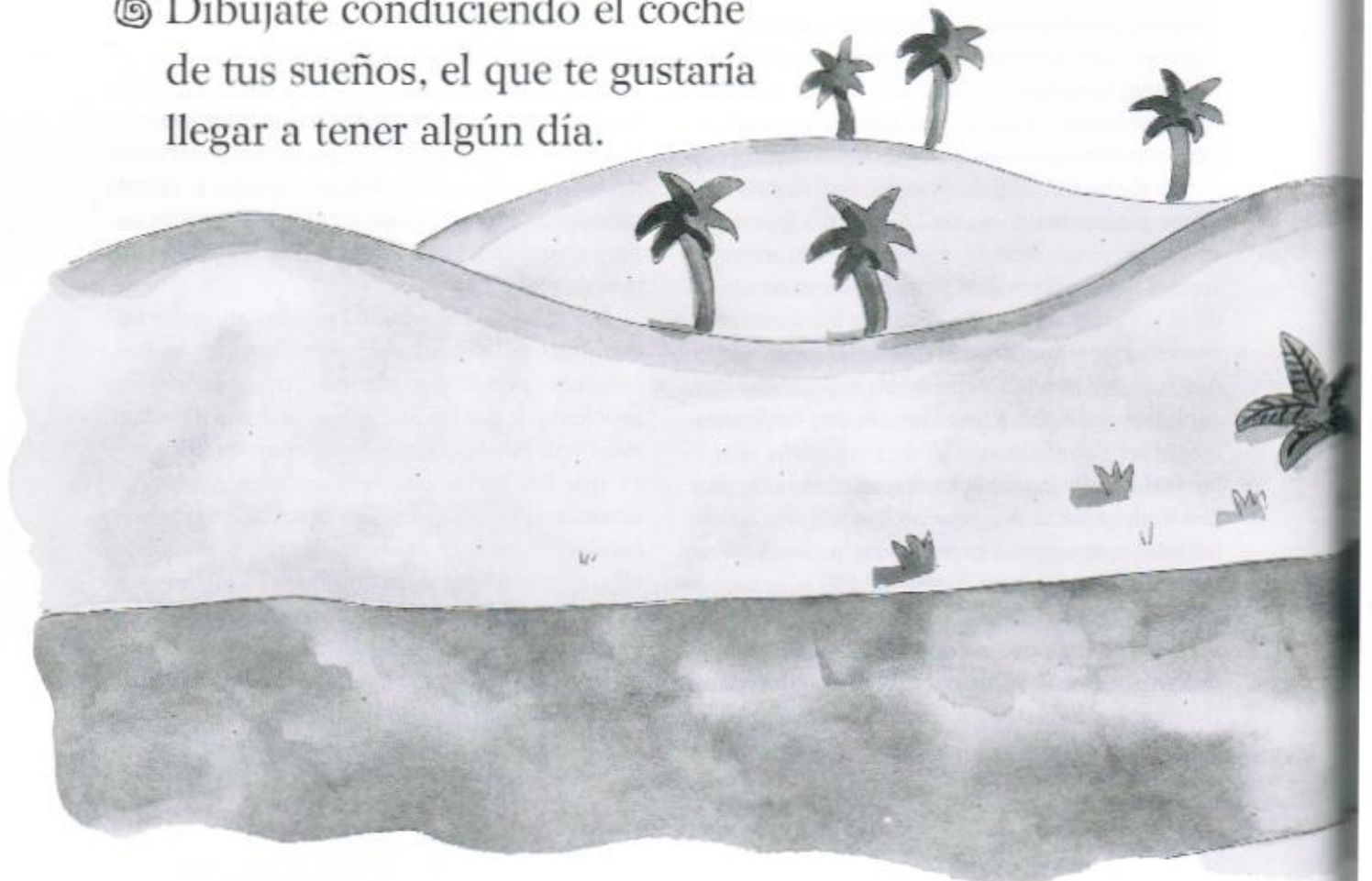
Capítulo uno

En el asiento del conductor

¿Has conducido un coche alguna vez?

Si tu respuesta es sí, esperemos que estés hablando de los coches de choque del parque de atracciones, uno de los coches a pilas de tu circuito o uno de esos vehículos con control remoto que corren por el suelo de casa. Cuando seas más mayor, aprenderás a conducir un coche de verdad.

- © Dibújate conduciendo el coche de tus sueños, el que te gustaría llegar a tener algún día.



Conducir es divertido. Tú decides dónde quieres ir y eres el encargado de llegar allí.

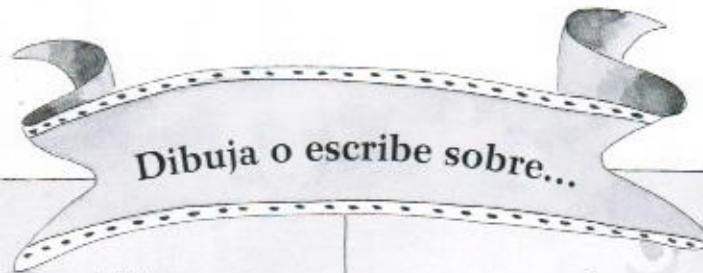
También es un trabajo difícil. Tienes que prestar atención todo el tiempo. Tienes que dirigirlo. Tienes que girar lo justo, ni mucho ni poco. Tienes que acelerar, pero no demasiado rápido. Tienes que evitar a todos los coches que tienes alrededor. Tienes que cumplir las normas. Perder el control es fácil y entonces... ¡CRASH!



Es divertido chocar cuando montas en un coche de choque. Está hecho para eso. Y es divertido hacer chocar un coche con control remoto, especialmente esos que se suben por las paredes y se dan la vuelta.

Pero no es divertido chocarse con un coche de verdad. Da miedo y es peligroso, y pueden pasar cosas malas. Por eso la gente debe ir a clases antes de conducir un coche de verdad. Y una de las principales cosas que se aprenden en las clases de conducir es cómo mantener el control del coche.

Nuestro cuerpo se parece un poco a un coche. Necesitamos «combustible» para funcionar bien. Tenemos que estar limpios. Tenemos que ir a revisiones médicas cada cierto tiempo. Y tenemos que seguir las normas que hacen que todos estemos a salvo.



... un «combustible»
que te guste tomar.



... algo que uses
para estar limpio.



Dibuja o escribe sobre...

... un instrumento que se use en el médico.

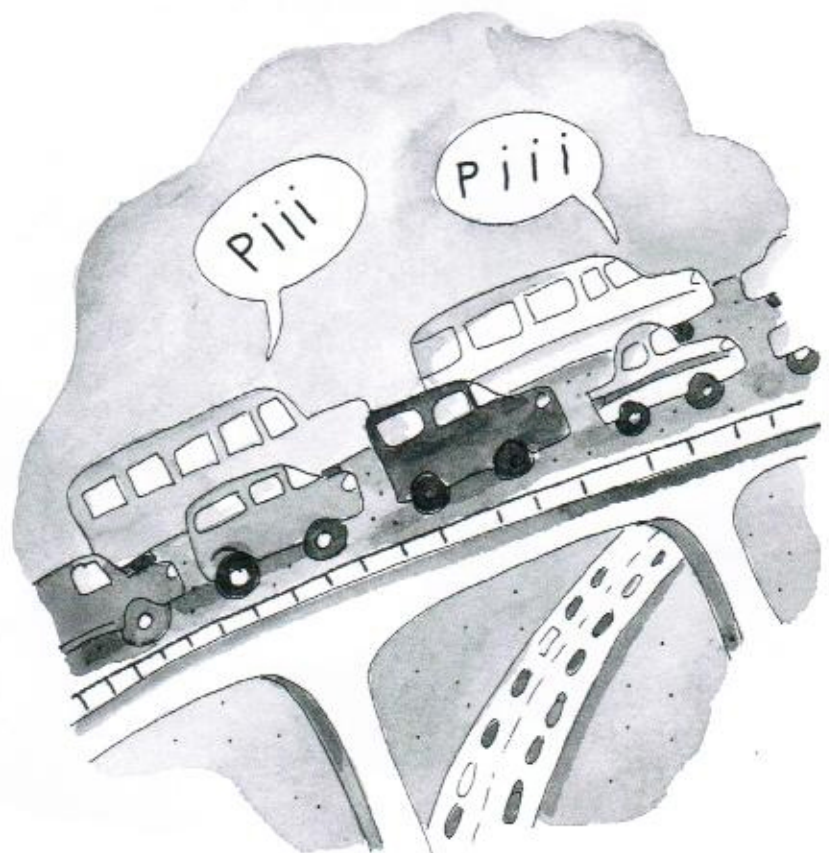


... una norma de seguridad que tengas que cumplir.



A veces, cuando estás conduciendo, no hay coches en la carretera, ésta es recta y sabes exactamente a dónde vas. Todo eso hace que sea más fácil seguir las normas y mantener el control del coche.

Pero a veces la carretera está atascada, tiene baches o está llena de curvas. A veces tienes prisa, estás cansado o te has perdido. A veces hay viento o niebla o está tan oscuro que apenas puedes ver, incluso aunque lleves las luces encendidas.



Los buenos conductores saben que en todas estas condiciones, incluso si están de mal humor, su teléfono está sonando o sus hijos están discutiendo, incluso si otros coches están demasiado cerca o les cortan el paso, incluso si está nevando o lloviendo, en cualquier situación, deben mantener el control del coche. Si no lo hacen, podría producirse un desastre.



Aún te faltan algunos años antes de ponerte al volante de un coche de verdad, pero ya puedes aprender a ser un buen conductor. Puedes practicar contigo mismo.

Así es, vas a estar en el asiento del conductor de tu propia vida, desde ahora, a partir de hoy.

A veces es fácil tener el control sobre ti mismo; también es divertido. Puedes decidir si quieres cantar o si quieres saltar muy alto o qué libro vas a sacar de la biblioteca. Pero otras veces no es tan divertido. A veces hay normas que no quieres cumplir. A veces quieres algo pero no puedes tenerlo. A veces las personas hacen cosas que no quieres que hagan y dicen cosas que no quieres que digan.



Sin embargo, sigues siendo el conductor: no eres el responsable de lo que hacen los demás pero sí de conducirte y controlarte a ti mismo. Y al igual que el conductor de un coche de verdad, las cosas que haces y las decisiones que tomas determinan el tipo de viaje que vas a hacer.

Puede que tu viaje haya sido complicado y que te haya resultado difícil mantener el control. Puede que seas un niño que se enfada mucho cuando las cosas van mal, un niño que intenta calmarse pero que al final, en vez de eso, acaba explotando. Bueno, ¿sabes qué? No tienes que seguir siendo así durante mucho tiempo más.

Si eres un niño que está preparado para aprender a ser el conductor de su propia vida incluso cuando sea difícil, este libro es para ti. Te enseñará a evitar los accidentes y a llegar a donde quieras ir.

Un secreto sobre la ira

Todo el mundo se pone furioso a veces. De hecho, es un sentimiento tan común que existen muchas palabras para describirlo. Aquí tienes algunas de las palabras con el mismo significado que **FURIOSO**. Intenta pensar en algunas otras.

Encolerizado

Rabioso

Airado

Enfurecido

Echando
humo

Enojado

Molesto

E f da

rr t o



Piensa en lo que sientes cuando estás furioso. Pon cara de enfado o ira para que te ayude a ponerte furioso. Intenta llevar el sentimiento de ira a tu cuerpo. No te sientes muy bien, ¿verdad?



Ahora piensa en todas las veces en que alguien se ha puesto furioso contigo. Tampoco es muy agradable. De hecho, cuando piensas en ello probablemente te parezca que la ira es algo que hay que evitar.

Pero en realidad la ira es algo bueno. Es la forma en que nuestro cuerpo nos dice que no nos gusta lo que está pasando.

El problema es que puede hacerse grande demasiado deprisa.

Hace que digamos cosas que en realidad no queremos decir y que hagamos cosas que no haríamos nunca si estuviésemos calmados y mantuviésemos el control. Cuando la ira crece demasiado hace que las situaciones malas sean aún peores y nos mete en muchos, muchos problemas.



Piensa en algunas cosas que te hayan puesto furioso últimamente. Piénsalo detenidamente. Piensa en el colegio y en tu casa. Si tienes hermanos, piensa en tu hermano pequeño o en tu hermana mayor. Piensa en las cosas que quieres pero no puedes tener. Piensa en las cosas que a veces dicen y hacen los demás y que te vuelven loco. Piensa en la última vez que has gritado a tu madre o a tu padre. Reflexiona y escribe tu lista aquí.

Cosas que me ponen **FURIOSO**

¿Has escrito muchas cosas que te ponen furioso? La mayoría de los niños pone muchas cosas. Hay muchas cosas que provocan sentimientos de ira.



Pero hay un secreto sobre la ira, algo que evitará que explotes cuando las cosas salgan mal. Cuando conozcas este secreto tu ira no será tan grande, no dará tanto miedo y no será tan fácil

que te metas en problemas. (Por supuesto muchos adultos tampoco conocen este secreto y por eso ellos también se ponen furiosos a menudo).

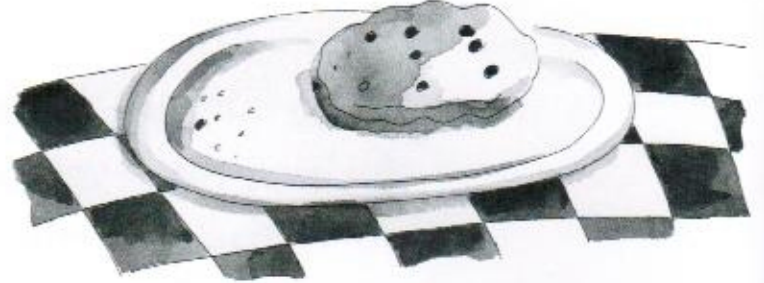


Si eres como la mayoría de los niños, aprender este pequeño secreto puede hacer que te enfades un poco. Podrías pensar: «Este libro es estúpido. ¡Yo no me pongo furioso a mí mismo! Es el pesado de mi hermano o mi profesora, que es mala, o mi hermana enredando con el ordenador... o lo que sea».

Aunque sea así, ten paciencia. Respira hondo. Agarra algo. Estás a punto de aprender algo muy, muy interesante, algo que podría incluso cambiar tu vida.

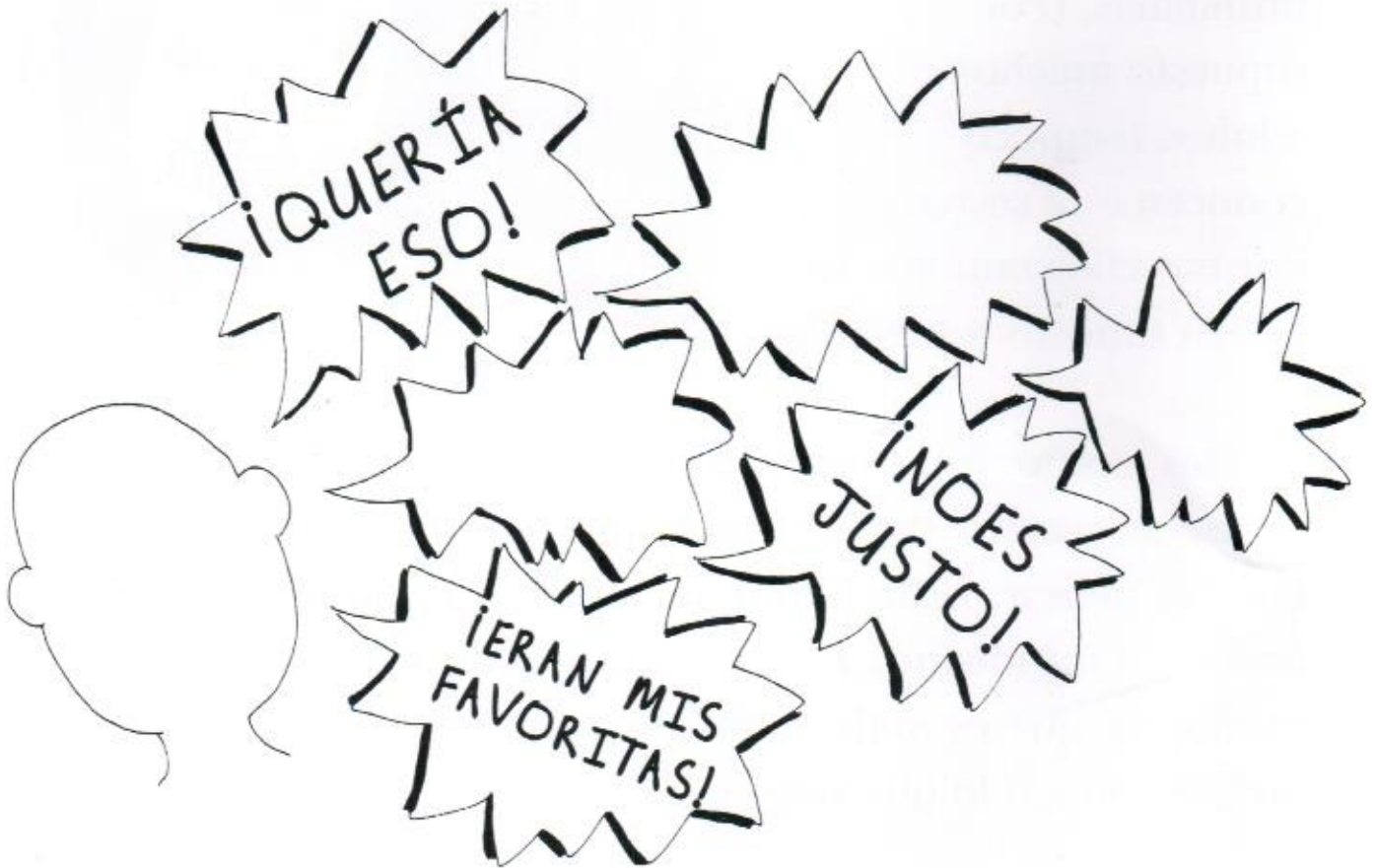


- ⑥ Dibuja a alguien (que no seas tú) comiéndose la última galleta de este plato.



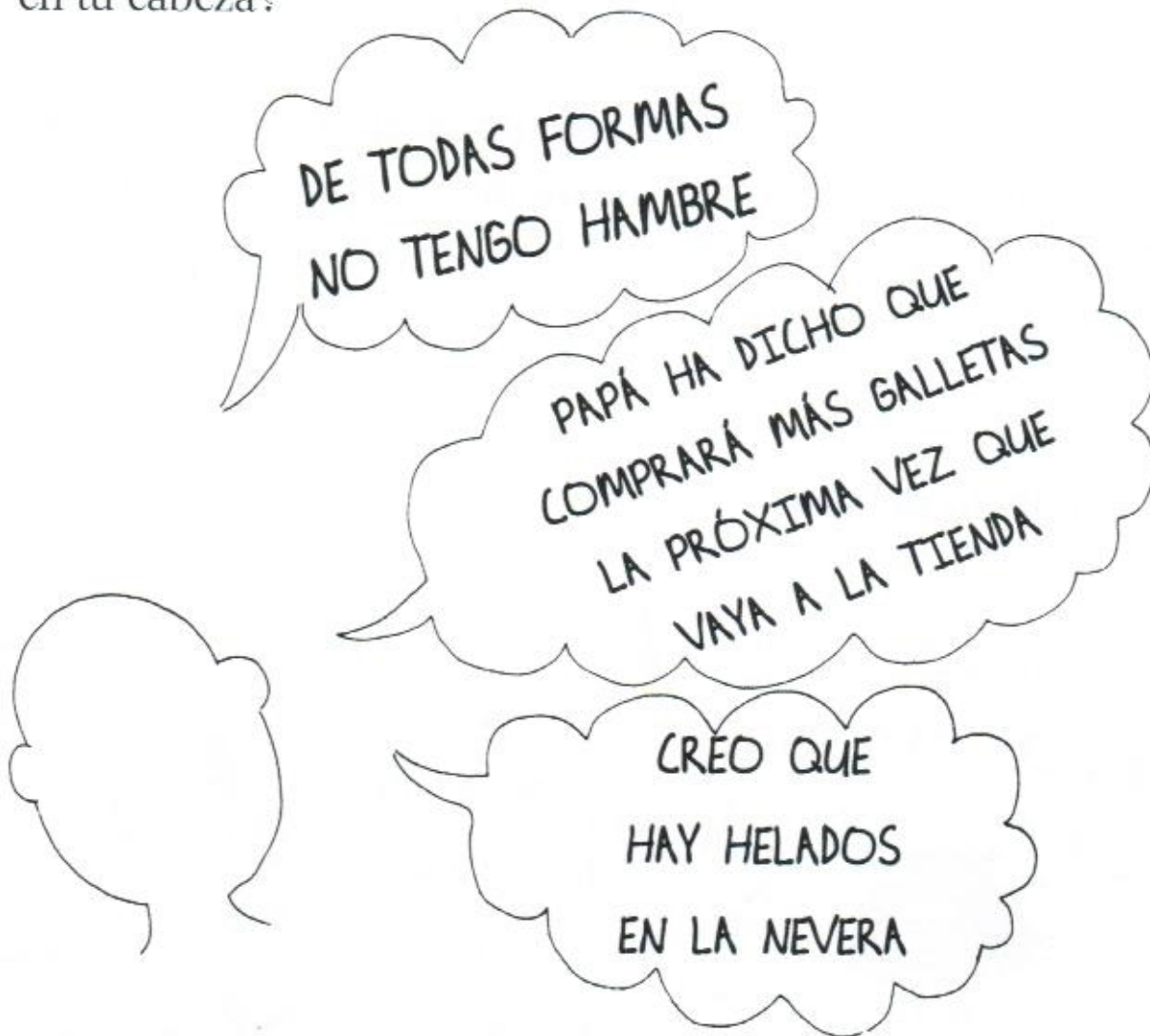
Eso te pondría furioso, ¿verdad? ¿Qué pensarías?

- ⑥ Escribe tus ideas en los carteles vacíos.



- ⑥ Rellena la cara para que muestre cómo te sentirías.

¿Pero qué pasaría si, en su lugar, estuvieran estos pensamientos en tu cabeza?



Si éstos fueran tus pensamientos, ¿cómo te sentirías?

Ⓒ Rellena la cara de arriba para que muestre ese sentimiento.

Ya lo ves, lo que te ha puesto furioso no es lo que ha pasado. En los dos casos alguien se había comido la última galleta. En cambio, son tus *pensamientos* sobre lo que ha pasado los que te han puesto furioso o los que han hecho que te sientas bien.

Vamos a hacer otra prueba.

La semana que viene tienes vacaciones en el colegio. Tu profesora está preocupada porque la clase está un poco retrasada, así que os pone 30 sumas en la lista semanal de cuentas en lugar de las 20 habituales. ¿Qué cosas podrías pensar que te pondrían furioso?

© Escríbelo debajo.



De acuerdo. Ahora imagina exactamente la misma situación, sólo que cambiando los pensamientos.

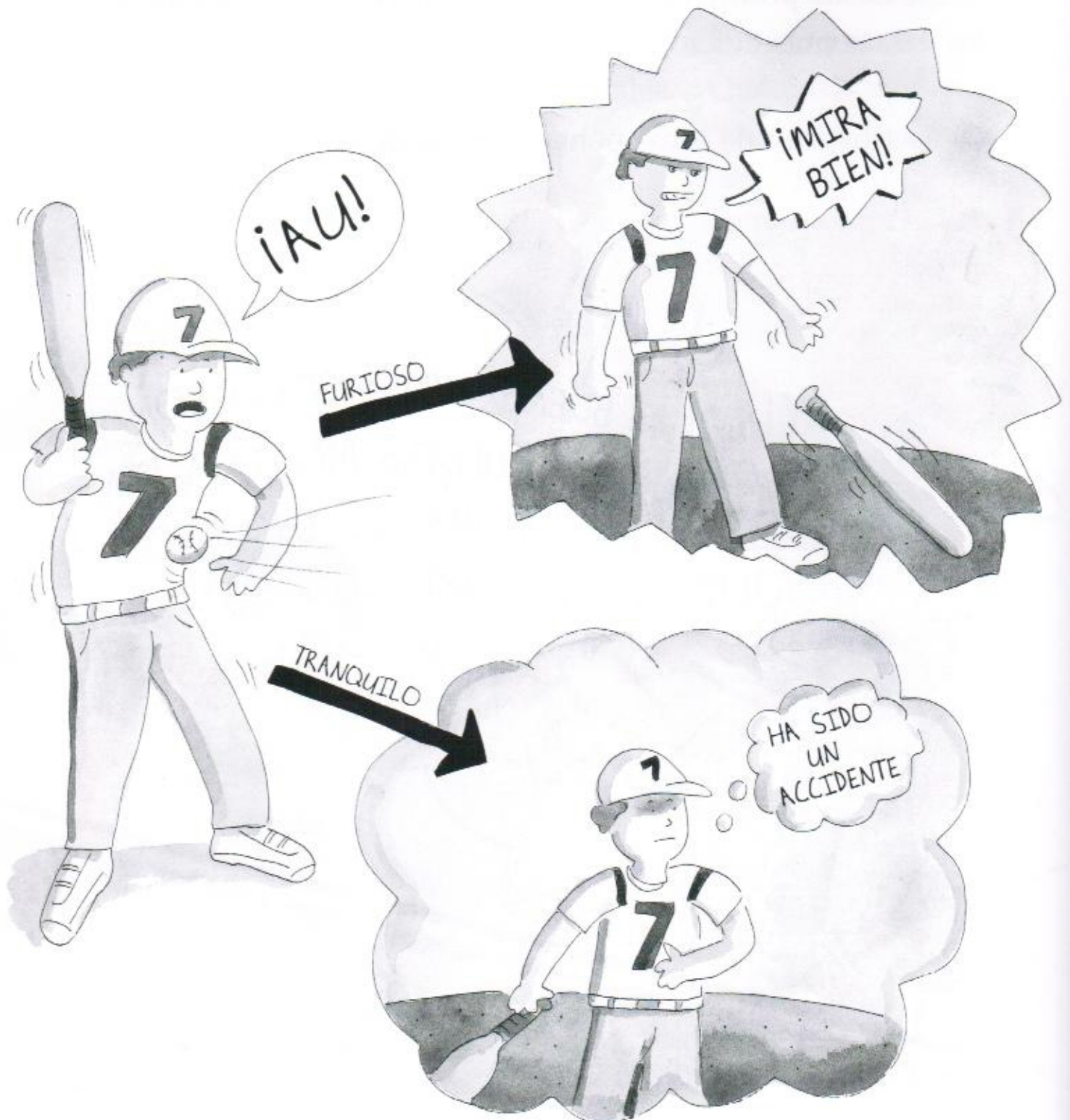
¿Qué cosas podrías pensar para ayudarte a hacer frente a las 10 cuentas adicionales?

Ⓢ Escribe uno de estos pensamientos debajo.



BUENO, VALE, SÓLO SON
DOS CUENTAS MÁS CADA DÍA
Y, ADEMÁS, NO TENDREMOS
DEBERES LA SEMANA
QUE VIENE.

Así que lo que te pone furioso no es lo que pasa. Es lo que *piensas* sobre lo que pasa lo que determina cómo te sientes.



Ahora ya sabes que no puedes controlar lo que te pasa. La gente dice y hace cosas sin pedirte permiso. Se pone a llover el día que tenías pensado ir a la piscina, pierdes jugando a las cartas o alguien se mete contigo en el colegio. No puedes controlar ninguna de esas cosas.

Pero puedes controlar lo que piensas, y lo que piensas determina cómo te sientes. Así que si cambias tus pensamientos, cambias tus sentimientos. Y si estás cansado de ser un niño que explota en cuanto algo no sale como quiere, todo lo que tienes que hacer es aprender a alejar esos pensamientos de ira que hacen que explotes.

Muchos niños han aprendido a controlar su ira. Y tú también puedes aprender.

Sigue leyendo y aprenderás cómo.



Capítulo tres

¿Te ayuda la ira a hacer amigos?

Vas a tener que poner de tu parte para aprender a cambiar tus pensamientos y controlar mejor tu ira. Puede que te estés preguntando: «¿Para qué molestarme?».

Es una buena pregunta.



⑥ Dedicar un minuto a responder a estas preguntas:

- | | | |
|--|----|----|
| 1. ¿Te ha ayudado la ira alguna vez a conseguir buenas notas en el colegio? | SÍ | NO |
| 2. ¿Alguien te ha dicho alguna vez: «Quiero ser tu amigo porque eres gracioso cuando te enfadas»? | SÍ | NO |
| 3. ¿Tus padres han sido alguna vez más amables contigo porque te hayas puesto furioso por algo? | SÍ | NO |
| 4. ¿Alguna vez te has quedado dormido con una sonrisa en la cara pensando en todas las veces que te habías puesto furioso ese día? | SÍ | NO |



Si has respondido que no a la mayoría de estas preguntas es que la ira no te está ayudando de ninguna manera.



Ⓢ Ahora contesta a estas preguntas:

5. ¿Has tenido alguna vez problemas por algo que has dicho o hecho cuando estabas furioso? SÍ NO

6. ¿Alguna vez te has sentido mal, cuando te has calmado, por algo que habías dicho o hecho mientras estabas furioso? SÍ NO

7. ¿Alguna vez te has perdido algo porque estabas demasiado ocupado estando furioso? SÍ NO



Si has respondido que sí a la mayoría de estas preguntas, la ira no sólo *no* te está ayudando, sino que en realidad está empeorando las cosas.

La ira no hace que tengas más amigos ni te facilita las cosas en casa. De hecho, probablemente te crea muchos problemas. Por eso es muy buena idea que aprendas a dominar tu ira para que deje de causarte tantos problemas.



Puede que pienses que si los demás dejaran de molestarte estarías bien. Y puede que tengas razón. Pero la cuestión es que no puedes controlar lo que hacen los demás.

Esta es la parte mala. No puedes controlar lo que hace el resto de la gente.

Pero lo bueno es que puedes ser feliz a pesar de todo. Puedes aprender a controlar tu genio incluso cuando otras personas te molestan o te ponen las cosas difíciles. Y los niños que controlan su ira suelen ser niños felices.

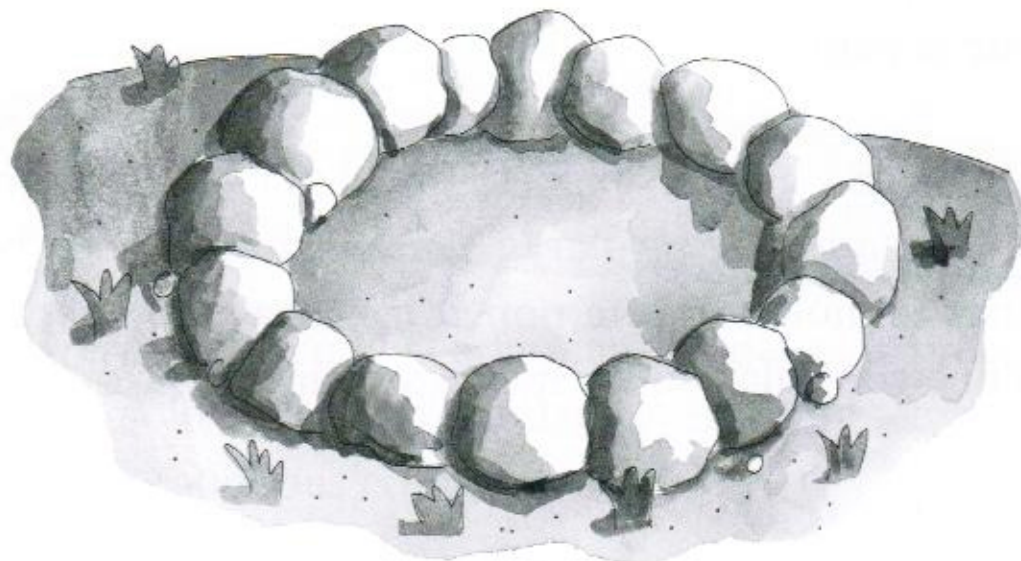
Capítulo cuatro

¡Fuego! ¡Fuego!

La gente suele decir que la ira es como el fuego. Es **CALIENTE**. Puede **DESCONTROLARSE**. **QUEMA** a cualquiera que se acerque demasiado. Es una buena comparación, así que hablemos un momento sobre el fuego.

Aunque nunca hayas hecho un fuego de verdad probablemente sepas cómo se hace. Necesitas algo de madera colocada de forma que deje pasar el aire. Necesitas yesca, como ramitas o trozos de papel arrugados. La yesca está formada por materiales que arden fácilmente. Y después necesitas algo para prender el fuego, como una cerilla.

🌀 Dibuja un fuego en este círculo de piedras.



Si quieres que las llamas sean muy altas y duren mucho, mucho tiempo, ¿qué puedes hacer?

Echar más leña al fuego para que siga ardiendo. Otra posibilidad es crear una brisa pequeña y rápida para avivarlo o soplar sobre él. Cuidar el fuego añadiendo combustible se llama *alimentar* el fuego.



¿Pero qué pasa si quieres que el fuego se apague? ¿Qué tendrías que hacer?

Si dejas el fuego solo, sin soplar sobre él ni añadir más madera, el fuego se acabará quedando sin combustible. Y cuando no quede nada que quemar el fuego se apagará. Si quieres apagarlo más deprisa tendrás que echar agua; a veces se necesita mucha agua. Eso es lo que se llama *extinguir* el fuego. El agua apaga las llamas y empapa la madera haciendo que sea difícil que arda.

En realidad la ira se parece mucho al fuego, ¿verdad? A veces sólo se necesita una pequeña cosa para que se encienda. La ira puede estallar y empezar a arder rápidamente o puede convertirse en un gran incendio que destruye todo lo que encuentra en su camino.



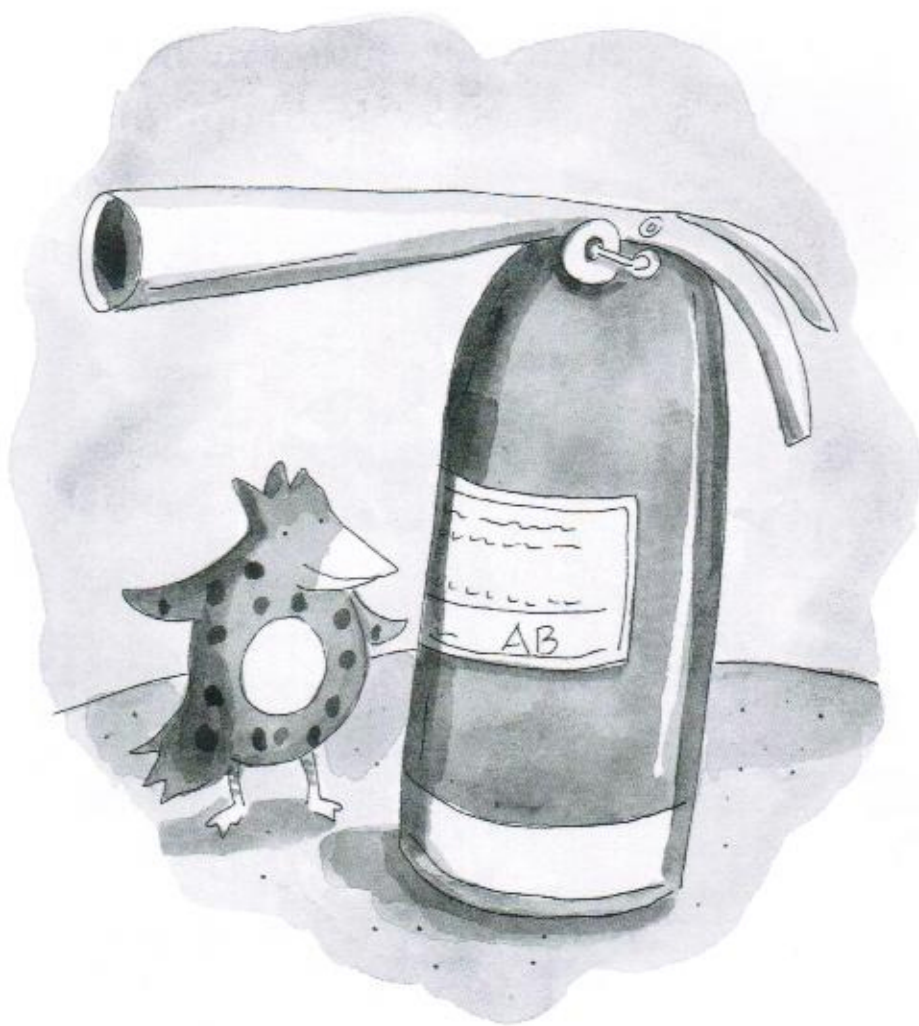
Y como pronto comprobarás, el que la ira se encienda más o se apague depende totalmente de ti.

Cuando pasan cosas que te ponen furioso, tienes que elegir. Puedes alimentar tu ira o puedes extinguirla.

Ya sabes cómo alimentar la ira. Lo único que tienes que hacer es tener muchos pensamientos de ira y ésta se hará cada vez más grande. Las acciones de ira, como golpear a alguien o romper algo, también hacen que la ira crezca.

Pero, ¿cómo se extingue la ira? ¿Cómo puedes conseguir que se apague? En realidad hay muchas formas.

Cada uno de los cuatro capítulos siguientes te enseñará un método de extinción de la ira. Apréndelos uno a uno y después decide qué método es el mejor para ti.



Método de extinción de la ira nº 1: tómate un descanso

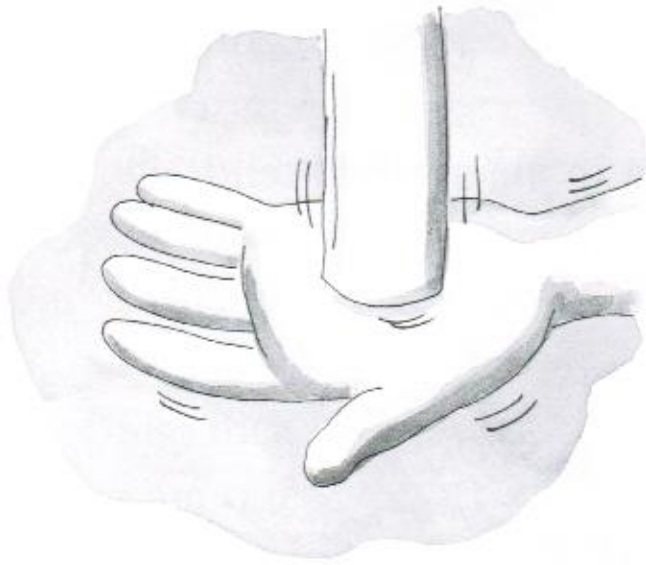
Estar furioso es como estar frente a una aspiradora gigante.

Si estás leyendo este libro en casa, ve a buscar tu aspiradora para que puedas hacer un experimento. (Pide permiso primero a tu padre o a tu madre).



Si no estás cerca de una aspiradora sigue leyendo de todas formas. Puedes utilizar tu imaginación y todo lo que sabes sobre aspiradoras para entender este experimento.

Conecta la manguera a la aspiradora y enciéndela. Pon la palma de tu mano delante de la manguera. ¿Qué sientes?

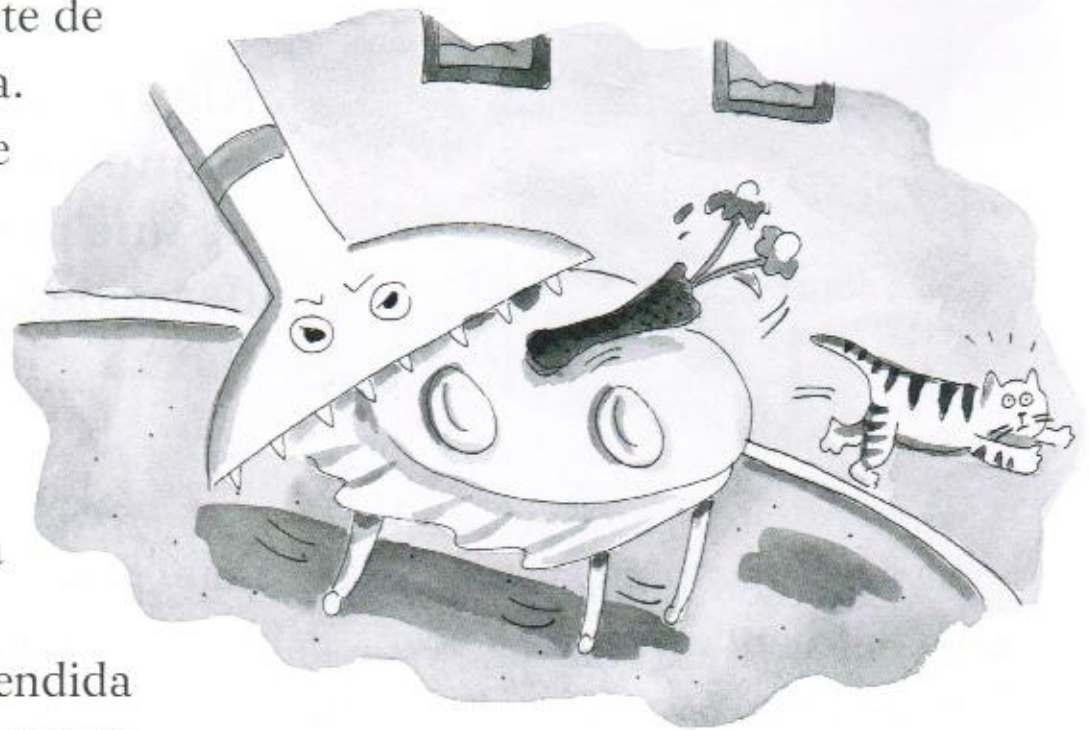


Es potente, ¿no?

Deja la aspiradora encendida, aleja la mano de ella y ponla a un lado. ¿Qué sientes ahora? (Nada, ¿verdad?).

Ahora pon otra vez tu mano delante de la manguera. ¡Vaya! Tiene fuerza, ¿no?

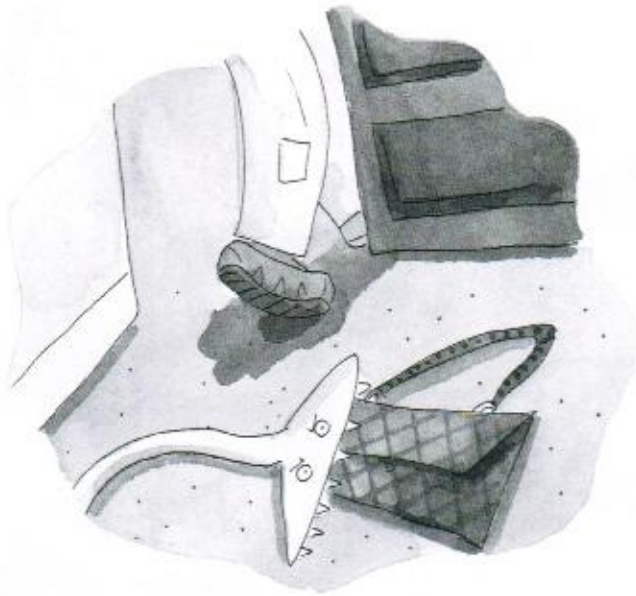
¿Qué pasaría si hubiera una aspiradora gigante encendida con una manguera gigante justo delante de ti? Te absorbería, ¿a que sí?



¿Y si no quisieras que la aspiradora te absorbiera? ¿Qué tendrías que hacer?

Si no quisieras que la aspiradora te absorbiera, tendrías dos opciones:

1. Alcanzarla y apagarla.



2. Alejarte de su camino antes de que tenga demasiada fuerza.

La ira es como una aspiradora gigante. Te agarrará y tirará de ti. Cuando acabes de leer este libro sabrás cómo apagar la ira. Pero por ahora, hablemos de la otra opción: salirte de su camino.

La manera de salirse del camino de la ira es tomarse un descanso.

Tomarse un descanso significa alejarse del sitio donde está la ira. Significa irte para que puedas calmarte y pensar con más claridad. Es algo que resulta muy, muy útil, pero también es difícil de hacer.



¿Por qué?

Piensa otra vez en la aspiradora gigante. Cuanto más tiempo estés delante de ella, más tirará de ti y más difícil te resultará escapar. Tienes que estar muy decidido y ser firme para decir «¡Me voy de aquí!» y salirte de su camino. Pero una vez que lo has hecho las cosas empiezan a ser mucho más fáciles. En cuanto das ese paso la aspiradora deja de tirar de ti.

La ira también es así. Tienes que tomar la decisión de echarte a un lado. Eso no significa que te des por vencido. Sólo significa que te estás tomando un descanso. Hay muchas formas de tomarse un descanso.



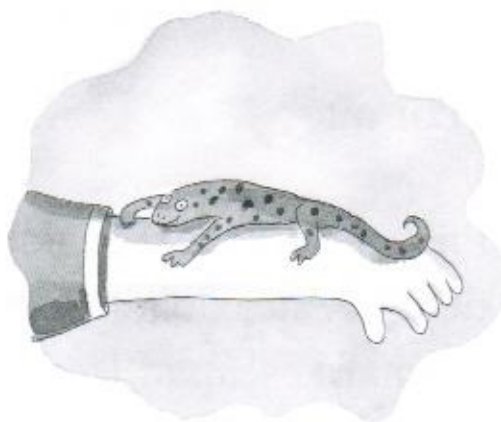
Puedes irte a tu habitación.

Puedes tirar a canasta.



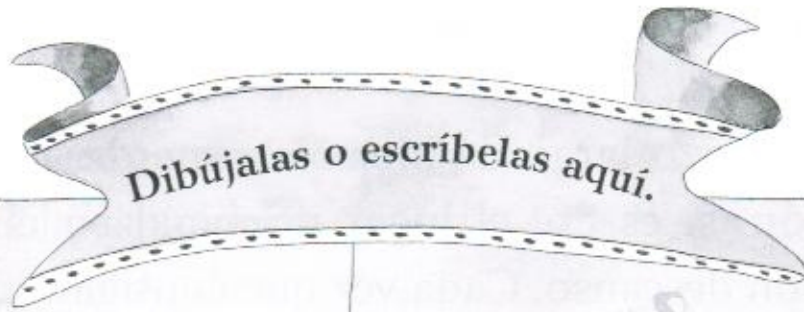
Puedes leer un libro.

Puedes dejar a tu mascota reptar por tu brazo.



También puedes tomarte un descanso incluso en el colegio yendo a beber agua o haciendo un dibujo de tu personaje de dibujos animados favorito en un trozo de papel.

¿Qué cuatro cosas puedes hacer para tomarte un descanso en una situación de ira?



Es importante que practiques mucho las nuevas formas de actuar frente a la ira que estás aprendiendo. Hay una forma divertida de practicar la técnica de tomarte un descanso.

Busca un trozo largo de hilo o de cuerda y ponlo en tu habitación, si es ése el lugar principal en el que vas a tomarte un descanso. Cada vez que consigas escapar de la fuerza de la ira, vayas a tu habitación y hagas algo divertido o relajante mientras te calmas, haz un nudo en la cuerda.

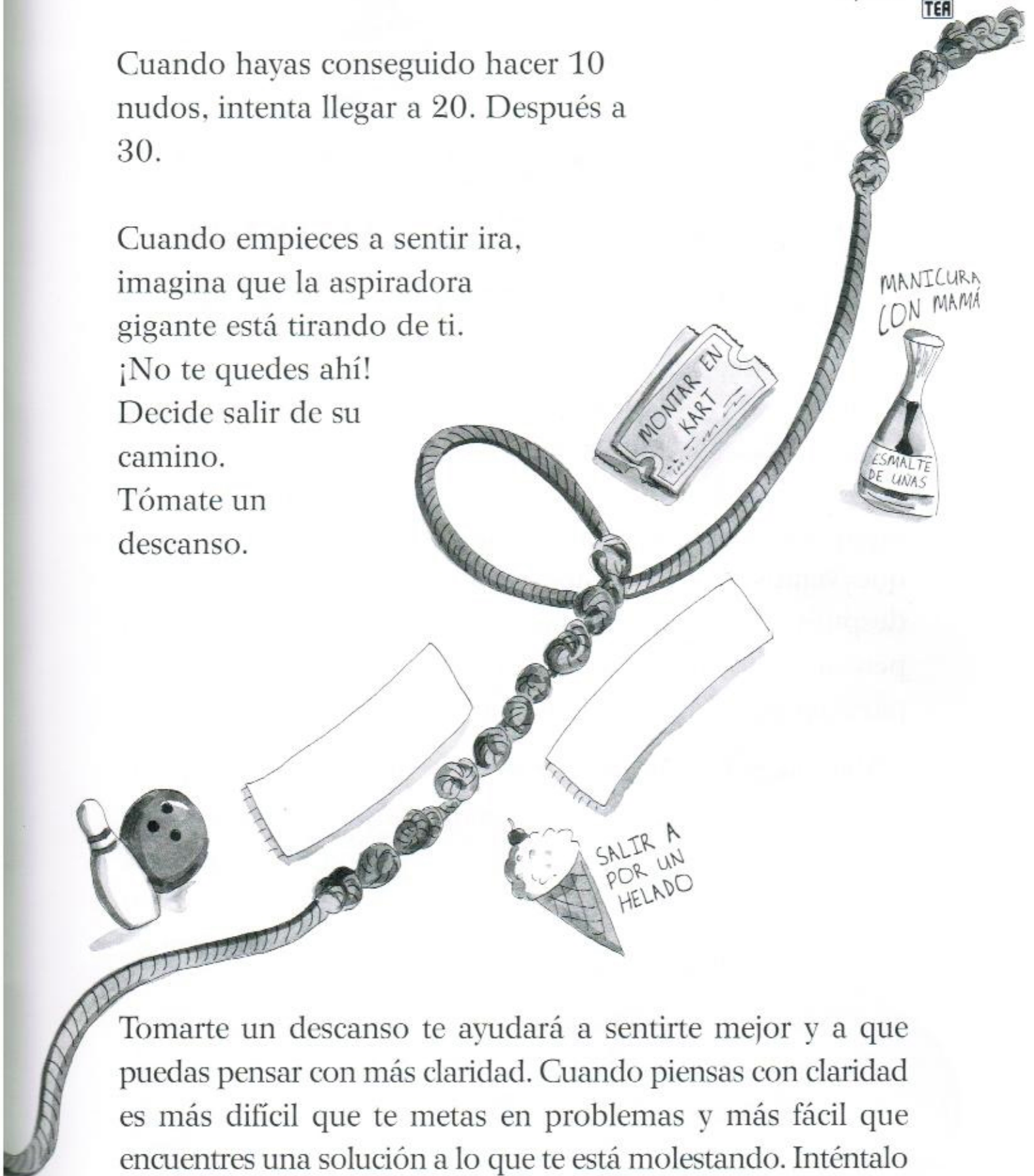
Cuando tengas 10 nudos, enséñaselo a tu madre y a tu padre para que puedan celebrarlo contigo. Decidid de antemano cómo va a ser la celebración de los 10 nudos: jugar a un juego de mesa antes de acostarte, salir a comprar un helado, dormir en casa de un amigo.

- ⑥ Escribe tus ideas en las partes de la cuerda que tienen nudos.



Cuando hayas conseguido hacer 10 nudos, intenta llegar a 20. Después a 30.

Cuando empieces a sentir ira, imagina que la aspiradora gigante está tirando de ti. ¡No te quedes ahí! Decide salir de su camino. Tómate un descanso.



Tomarte un descanso te ayudará a sentirte mejor y a que puedas pensar con más claridad. Cuando piensas con claridad es más difícil que te metas en problemas y más fácil que encuentres una solución a lo que te está molestando. Inténtalo y lo verás.

Método de extinción de la ira nº 2: busca pensamientos fríos

¿Alguna vez te has dado cuenta de que te hablas a ti mismo? Todo el mundo lo hace. Es como si hubiera una voz diminuta dentro de cada uno de nosotros comentando lo que vemos, lo que acaba de pasar, lo que va a pasar después. Esta voz diminuta es en realidad nuestro pensamiento, no es algo distinto de nosotros sino una parte muy importante de nosotros mismos.

Algunas personas son conscientes de esta voz diminuta.

Si les preguntas lo que están pensando te lo pueden

decir. Otras personas

no son tan conscientes.

Si les preguntas lo

que están pensando se

encogen de

hombros y dicen que

no estaban pensando nada.



Pero el cerebro de todo el mundo está ocupado todo el tiempo con pensamientos, nos demos cuenta o no.

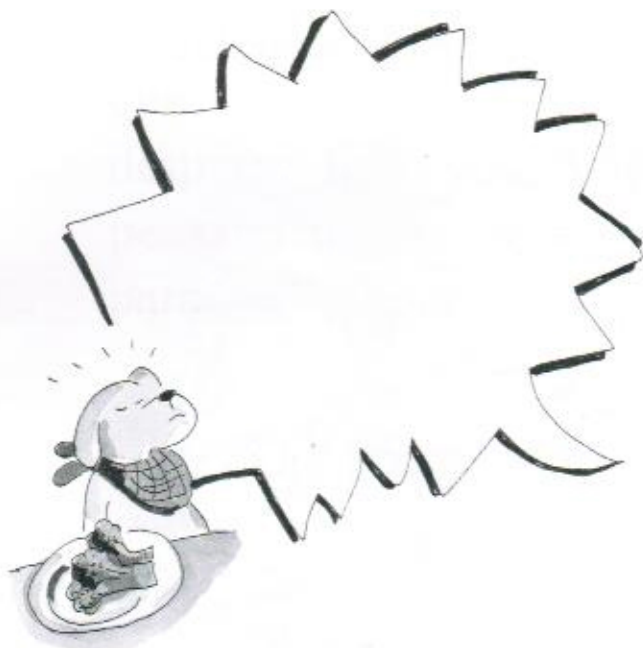
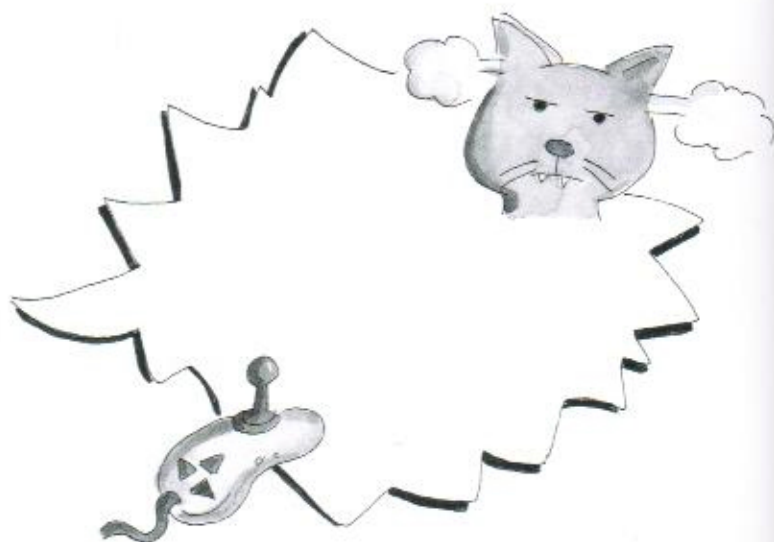
Cuando estamos enfadados, los primeros pensamientos que salen de nuestro cerebro suelen ser pensamientos **CALIENTES**. Esto es algo automático en la mayoría de las personas. Se ponen furiosas y empiezan a pensar y a decirse a sí mismas lo furiosas que están. Como puedes imaginar, estos pensamientos calientes hacen que la ira siga. Son la yesca que alimenta el fuego de la ira.

Aquí tienes algunos ejemplos de pensamientos calientes:



- ⑥ Lee cada una de las situaciones que se describen más abajo. Anota el primer pensamiento caliente que se te pase por la cabeza.

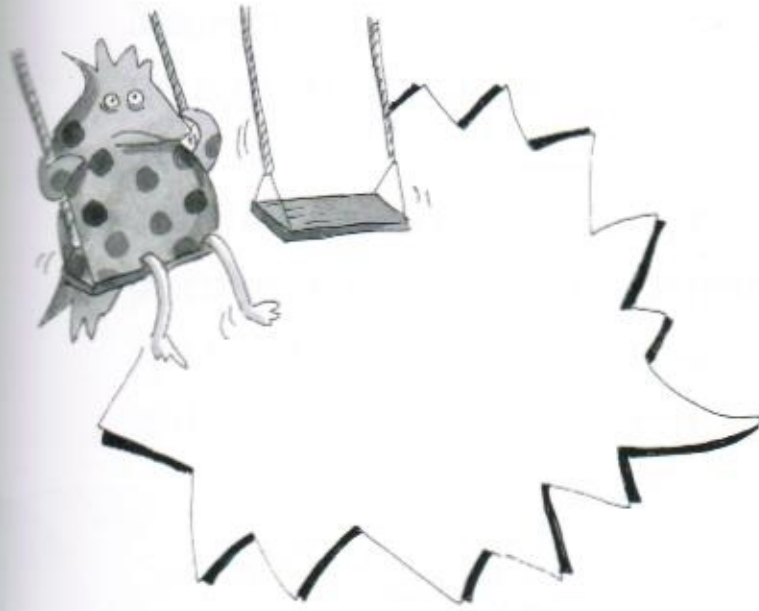
Estás jugando a tu videojuego favorito y pierdes muchas veces.



Anoche tu madre te puso espinacas para cenar y le dijiste que las odiabas. Hoy te ha vuelto a poner espinacas para comer.

Estás haciendo problemas de matemáticas en el colegio y llegas a uno que no sabes resolver.





**Tu amigo
te prometió que hoy
iba a jugar contigo
en el recreo, pero en
vez de eso se ha ido
corriendo a jugar
con otro niño.**

Cada uno de estos pensamientos calientes garantiza que tu ira empeore. Los pensamientos calientes alimentan la ira y hacen que crezca.

Tomarte un descanso, lo que aprendiste en el capítulo anterior, te da la oportunidad de calmarte.

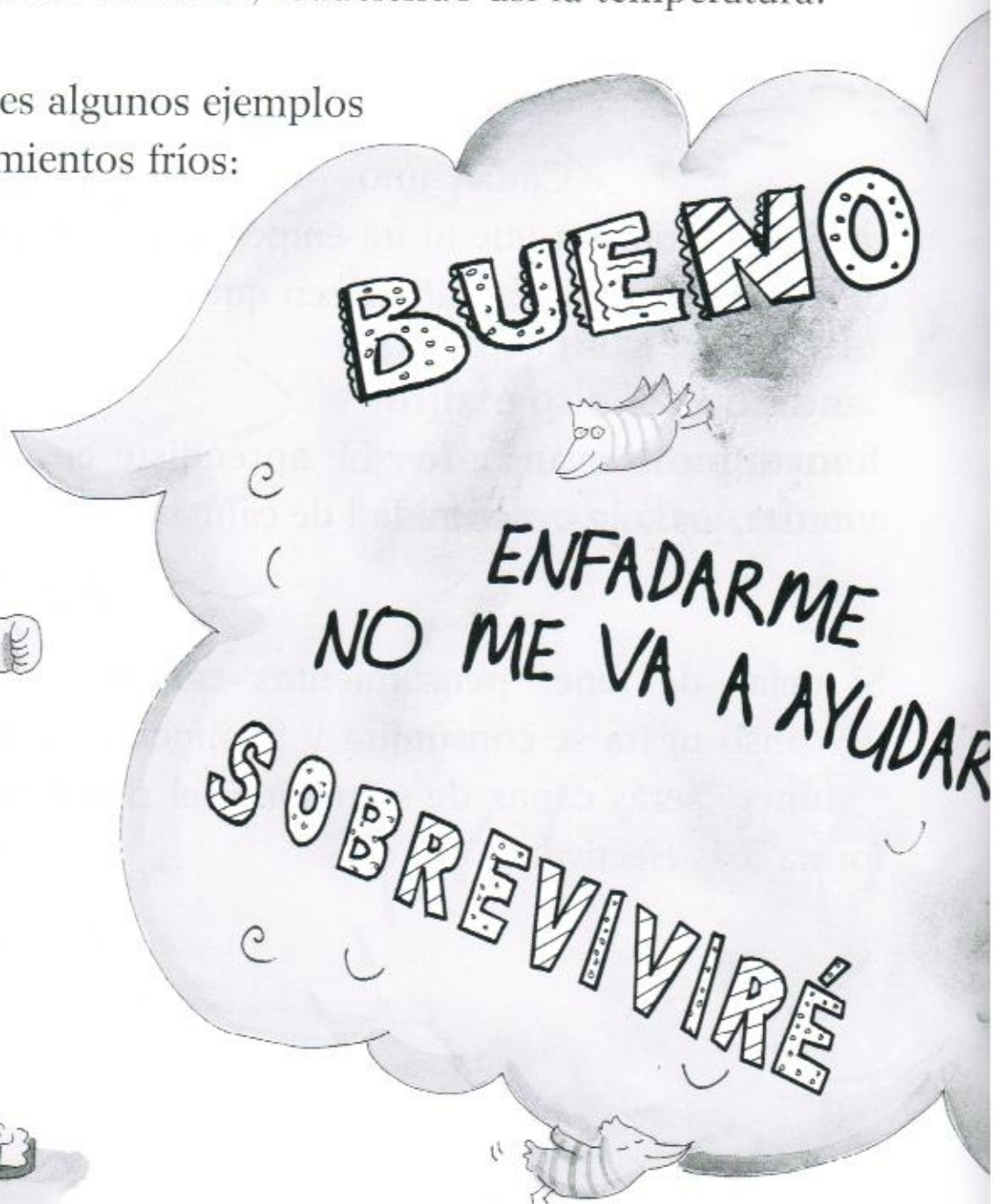
Si dejas de tener pensamientos calientes durante tu descanso tu ira se consumirá y finalmente desaparecerá. Entonces serás capaz de solucionar el problema de una forma más efectiva.



Pero hay algo que puedes hacer para tardar menos en apagar el fuego. Puedes buscar pensamientos *FRÍOS*.

Los pensamientos fríos son cosas que te dices a ti mismo en tu cabeza para sentirte mejor. Los pensamientos fríos no te dicen qué hacer pero te ayudan a calmarte. La clave de los pensamientos fríos es que echan agua sobre los pensamientos calientes, reduciendo así la temperatura.

Aquí tienes algunos ejemplos de pensamientos fríos:



Muchas veces los niños intentan simplemente ignorar sus pensamientos calientes. Como sabes, eso no es muy eficaz. Sin embargo los pensamientos fríos sí van muy bien. No consisten sólo en ignorar los pensamientos calientes porque son mucho más activos. Los pensamientos fríos apagan el fuego de los pensamientos calientes.



PUEDO HACER
FRENTE A ESTO



NO MERECE LA PENA
ENFADARSE POR

CUALQUIER
COSA

Lee los ejemplos que aparecen a continuación y escribe un pensamiento frío en los carteles vacíos. Puedes volver a mirar las páginas 42 y 43 para buscar ideas o inventarte tú mismo un pensamiento frío.

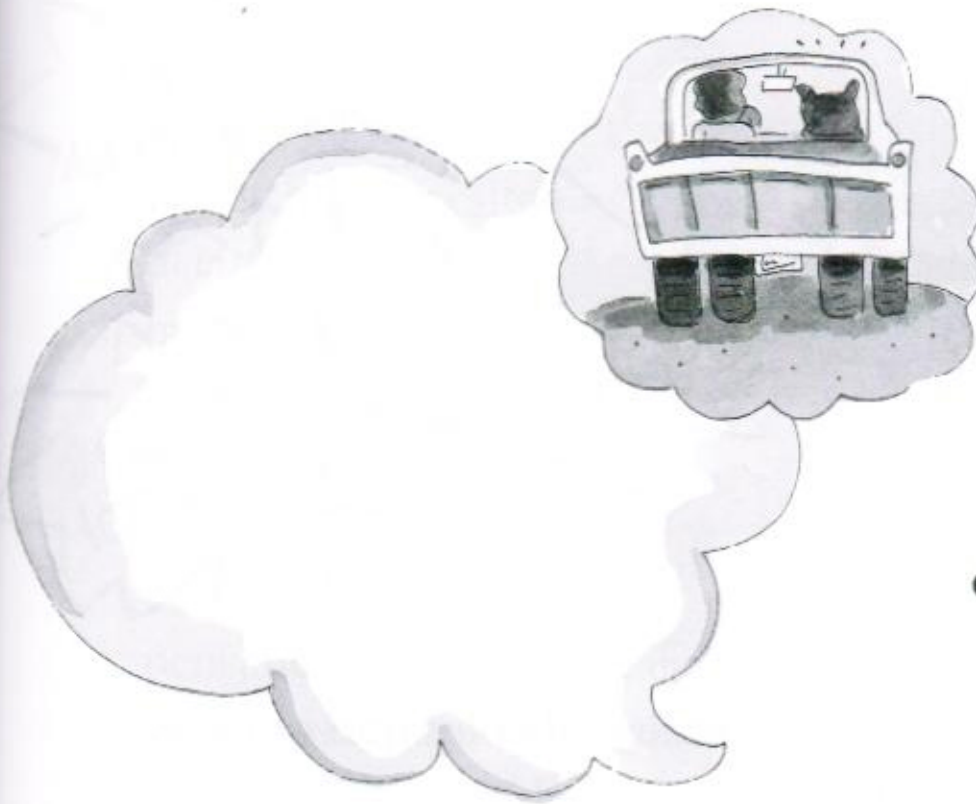
**Golpeas el balón
pero fallas el gol.**



**Tu madre te regaña
por burlarte de
tu hermano
aunque empezó él.**

**No consigues
encontrar tus
deberes y vas a
llegar tarde al
colegio.**





**Tienes
mucho sed y
quieres parar
para beber
pero tu padre
dice que no va a
parar.**

Con los pensamientos fríos pasa algo muy interesante. Sólo funcionan cuando los piensas tú mismo. Cuando alguien te dice un pensamiento frío no te ayuda nada. De hecho suele empeorar las cosas. Por eso cuando te estás poniendo furioso tus padres no deben intentar decirte pensamientos fríos. En vez de eso pueden decir: «Fíjate, te estás poniendo furioso. ¿Qué pensamientos calientes tienes ahora mismo en la cabeza? ¿Qué pensamientos fríos puedes decirte a ti mismo para empezar a sentirte mejor?».

Decirte pensamientos fríos a ti mismo funciona sorprendentemente bien. Los pensamientos fríos te ayudan aunque no creas del todo en ellos. De hecho cuantas más veces te repitas el pensamiento frío más real se hará.

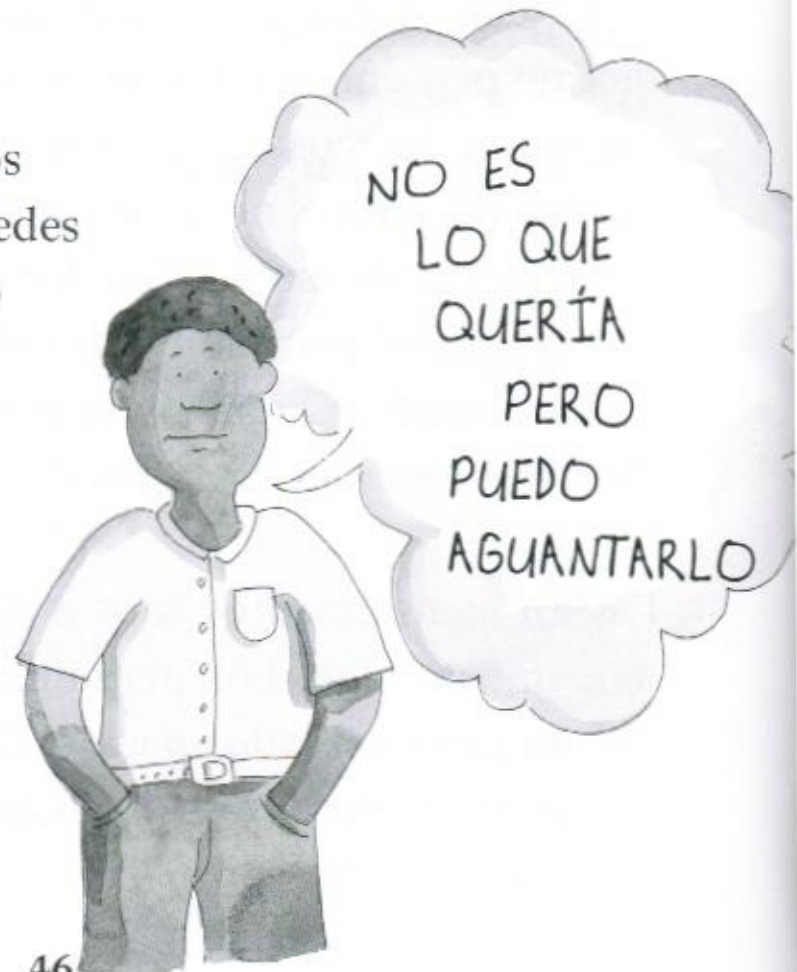
Por ejemplo, imagina que vas al zoo con tu clase y que te ha tocado ir de pareja con un niño que no te cae nada bien. Los pensamientos calientes pueden empezar a aparecer en tu cabeza:



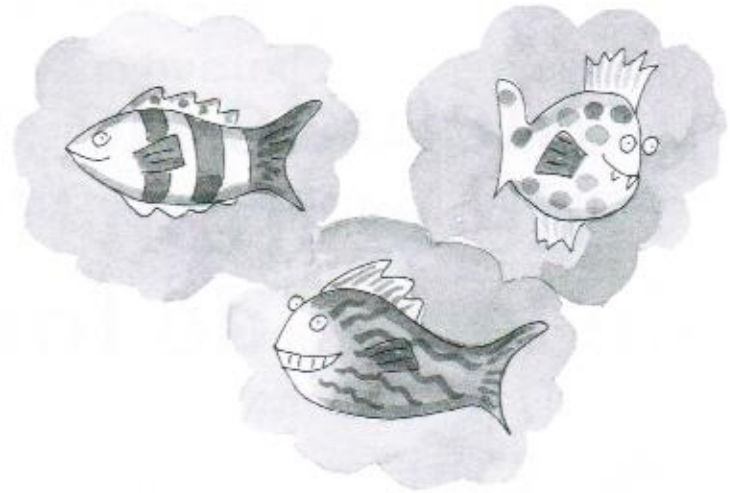
¿Van a conseguir tus pensamientos calientes que cambies de compañero por arte de magia? ¡No!

¿Van a ayudarte tus pensamientos calientes a disfrutar de la excursión? ¡No!

Pero los pensamientos fríos sí te ayudarán. Así que puedes recordar lo que has estado leyendo y buscar un pensamiento frío:



Puede que necesites decirlo varias veces. Puede que necesites decirte a ti mismo que tienes que calmarte y respirar hondo. Puede que necesites tomarte un breve descanso pensando, por ejemplo, en todos los animales increíbles que vas a ver.



No puedes evitar que los pensamientos calientes aparezcan en tu cabeza. Pero sí puedes decidir que los pensamientos calientes no sigan estando ahí. Si te alejas de ellos, y especialmente si los reemplazas por pensamientos fríos, empezarás a sentirte mejor.

Y la verdad es que puedes soportarlo, incluso aunque no te haya tocado el compañero que querías. No sólo lo soportarás, sino que te harás más fuerte. Comprobarás que puedes enfrentarte a las decepciones y a los contratiempos. Puedes rodearlos o ir directo hacia ellos sin que pase nada terrible. Y los malos momentos terminan mucho antes cuando no estás ocupado en empeorarlos con tu ira.

Método de extinción de la ira nº 3: líbrate de la ira de forma segura

Nuestro cerebro y nuestro cuerpo trabajan juntos para que estemos a salvo. Cuando una pelota de fútbol viene directa hacia nosotros o un niño con patines se acerca muy deprisa por nuestra acera, dice rápidamente a nuestro cuerpo que se prepare para la acción. Podemos agacharnos o echarnos a un lado o hacer cualquier otra cosa que nos pueda servir para protegernos.

Nuestro cerebro ve la ira igual que nuestro cuerpo ve los balones de fútbol. ¡PELIGRO! Cuando nos ponemos furiosos se activa una alarma dentro de nuestro cuerpo.

Nuestro corazón empieza a latir más deprisa y nuestros músculos se preparan para la acción por si necesitamos defendernos.

Los pensamientos de ira son el combustible para la reacción de nuestro cuerpo, de la misma forma que la madera es el combustible del fuego. Cuantos más

pensamientos de ira tengamos, más calientes, tensos y furiosos nos sentiremos.



Para algunos niños, la ira pasa rápidamente de ser algo sobre lo que piensan a ser algo que todo su cuerpo siente. Cambia su respiración, que se vuelve más agitada. Sus músculos se tensan y una corriente de energía pasa a través de ellos, que sienten que van a explotar. Cuando esto le sucede al cuerpo de un niño, siente que tiene que *hacer* algo, dar una patada, golpear o destrozar algo, para librarse de esta energía furiosa.

Tener la energía atrapada de esa forma dentro de nosotros es un sentimiento muy desagradable. Los pensamientos fríos ayudan, pero a veces eso no es suficiente. Cuando la ira se ha abierto paso dentro de todo tu cuerpo tiene que liberarse para que tu cuerpo vuelva a sentirse bien otra vez.

Algunos niños intentan liberar su ira haciendo algo furioso.

Gritan palabras de agresivas.



O hacen cosas hirientes.



Sin embargo, los niños que intentan liberar la ira de esta forma sienten que sigue siendo muy grande y muy agobiante. Esto sucede porque ese tipo de acciones en realidad no liberan la ira. Son expresiones de la ira, lo que significa que muestran la ira pero que en realidad no hacen nada por ti (excepto meterte en problemas probablemente).



A veces las personas recomiendan formas «seguras» de mostrar la ira, como dar puñetazos a una almohada o gritar en silencio. Si has probado estos métodos, probablemente hayas descubierto que tampoco funcionan muy bien. Eso es porque son comportamientos de ira, así que mientras actúas así tu cerebro sigue **RUGIENDO** y tu cuerpo sigue agitado por toda esa energía furiosa.

Necesitas algo más que manifestar tu ira. Necesitas liberarla de verdad, haciendo algo que se la lleve sin hacer daño a nadie ni a nada, algo que no te vaya a meter en problemas ni a hacer que después te sientas mal.

Hay dos formas distintas para liberar la ira. Una es mover el cuerpo deprisa, para quemar toda esa energía furiosa. La otra consiste en calmar tu cuerpo para extinguir la ira. Aquí te explicamos en qué consiste cada método.

Método activo

Ya sabes que la ira es como la gasolina de tu cuerpo. Para deshacerte de ella tienes que quemarla. Una de las maneras de quemar la energía furiosa es la actividad física, cuanto más intensa sea, mejor. Toma la bicicleta y da vueltas alrededor de tu edificio. Salta. Sal a correr con tu perro. Sube el volumen de la música y ponte a bailar.

Este método funciona mejor si te concentras en la propia actividad física o en algo que no tenga nada que ver con lo que te ha puesto furioso. Por ejemplo, puedes contar mentalmente o imaginarte en una historia de aventuras con tu superhéroe favorito o cantar (¡fuerte!) o repetir una palabra una y otra vez.





Recuerda que este método es distinto al de tomarse un descanso. Tomarte un descanso de una forma tranquila, como jugar a un videojuego o leer un libro no te va a ayudar si todo tu cuerpo está cargado de rabia. Para liberar la ira de tu cuerpo piensa en formas de conseguir que tu corazón lata más deprisa. Piensa en cómo ejercitar tus músculos y ponerte a sudar. Piensa en algo que te lleve al menos 10 ó 15 minutos. La actividad, especialmente si es divertida, quemará la energía furiosa que está en tu organismo y hará que te sientas bien por dentro.

Te puede ser útil pensar en las actividades que puedes hacer en cada uno de los lugares en los que la ira pueda crearte problemas. Quizás puedas

conseguir el permiso de tu profesor para subir y bajar corriendo las escaleras del

colegio. O quizás

puedas utilizar la bicicleta estática de tus padres en casa.

Tal vez puedas salir a la calle a correr alrededor de tu casa.





Dibuja una forma activa
de quemar la energía
en cada uno de estos lugares.

CASA

COLEGIO

CALLE

Métodos para calmarse

Cuando la energía recorre tu cuerpo, puedes hacer algo activo para quemarla o puedes hacer algo relajante para que las cosas se calmen. Los métodos para calmarse son relajantes y personales. También son portátiles, es decir, puedes ponerlos en práctica en cualquier momento y en cualquier lugar.

La respiración es una parte importante de todos los métodos para calmarse. Respirar hondo ayuda a calmar tu corazón y hace que te sientas mejor por dentro. Así que, antes de continuar, vamos a aprender algo sobre la respiración.

Todo el mundo sabe cómo respirar. Lo haces todo el tiempo sin pensar en ello. Pero en realidad hay formas distintas de respirar. Puedes tomar el aire por la nariz o puedes hacerlo por la boca. También puedes expulsarlo por la nariz o por la boca. Puedes hacer respiraciones cortas y fuertes con la parte superior del pecho o puedes hacer respiraciones profundas que llenen tus pulmones de aire. Experimenta probando algunas formas distintas de respirar.



La mejor forma de respirar para calmar tu cuerpo consiste en inspirar profundamente por la nariz con la boca cerrada, como lo harías si entraras en una panadería y olieras a bollos recién salidos del horno. Mientras inspiras cuenta lentamente hasta tres en tu cabeza.

Para expulsar el aire mantén tu boca cerrada y deja que el aire salga de nuevo por la nariz. Si estás acostumbrado a respirar por la boca puede que te parezca un poco difícil. Inténtalo varias veces hasta que des con el truco. Mientras expulsas el aire cuenta lentamente hasta 4 en tu cabeza, de forma que tardes un poco más en expulsar el aire que en tomarlo.

Después de cada respiración para un momento y después empieza con la siguiente respiración. Recuerda inspirar por la nariz (contando 1, 2, 3) y expirar por la nariz (1, 2, 3, 4). Si necesitas abrir la boca un poco para dejar que salga el aire, puedes hacerlo pero recuerda cerrar la boca de nuevo al inspirar.





A algunos niños les gusta imaginar cosas mientras inspiran y expiran. Con cada inspiración, puedes imaginarte a ti mismo respirando tu olor favorito. Inspira _____ (escribe aquí tu olor favorito) y expira todos tus sentimientos calientes y furiosos. Imagina la ira dejando tu cuerpo mientras lentamente te llenas de tu olor favorito.

A otros niños les gusta concentrarse en contar, borrando todo de su cabeza excepto los números mientras llevan la cuenta de sus respiraciones, entrando y saliendo, entrando y saliendo.

Cualquiera de las maneras está bien. Lo importante es que dejes que lo que te ha puesto furioso se vaya para que puedas simplemente respirar... respirar... respirar.

En la segunda parte del método para calmarse es necesario utilizar el resto del cuerpo. Intenta probar estas tres opciones y decide cuál te gusta más.

Opción 1: Estirarse

Estira los brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Intenta tocar el techo con la punta de tus dedos, llegando todo lo alto que puedas. Inspira (1, 2, 3) y expira (1, 2, 3, 4).

Pon las manos en los hombros con los codos señalando hacia fuera. Inspira mientras giras lentamente hacia un lado. Expira mientras giras lentamente hacia el otro lado. Vuelve a repetirlo otra vez y así sucesivamente, estirando suavemente tu cuerpo en cada giro. Sigue respirando (hacia dentro 1, 2, 3... hacia fuera 1, 2, 3, 4).



Une las manos por detrás de la espalda. Dobla la espalda mientras subes las manos por detrás de ti estirándolas suavemente para levantar tus brazos hacia el techo. Inspira (1, 2, 3) y expira (1, 2, 3, 4) dos veces.

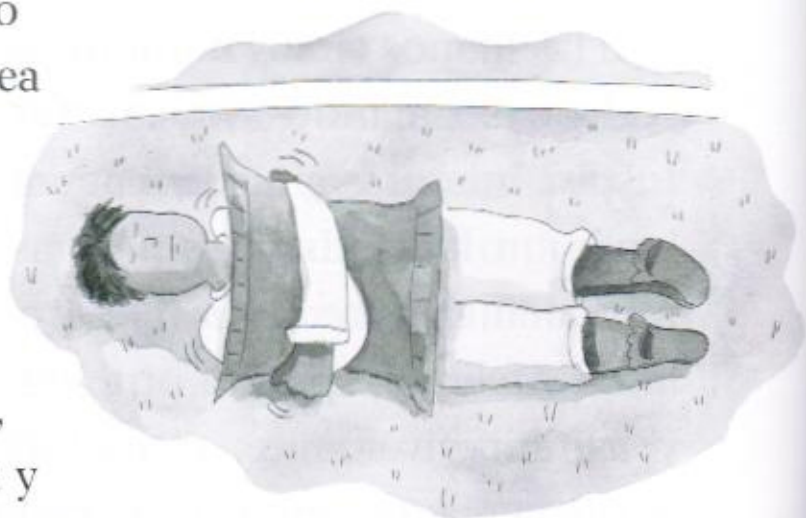


Ponte recto y deja caer las manos a ambos lados de tu cuerpo. Gira tu cabeza suavemente hacia un lado, después hacia el otro, de nuevo al primero y así sucesivamente. Sigue respirando.

Opción 2: Apretar

Agarra una almohada y llena los pulmones de aire (por la nariz, recuerda).

Mientras estás inspirando, estruja la almohada tan fuerte como puedas. Incluso aunque sea una almohada pequeña utiliza toda la fuerza de tu cuerpo para apretarla. Rodea la almohada con los brazos, aprieta tu cara contra ella y tensa los músculos de las piernas.



Mantén todo tu cuerpo en esa posición mientras cuentas 1, 2, 3 en tu cabeza.

Después, afloja la fuerza que estás haciendo sobre la almohada y relájate mientras expiras, contando 1, 2, 3, 4.

Mientras estás relajado, inspira lenta y profundamente (contando 1, 2, 3) y expira (contando 1, 2, 3, 4).

Después inspira y vuelve a apretar otra vez.

Haz esto cinco veces: inspira, aprieta y quédate así, relájate y expira, inspira y expira una vez sin apretar y empieza otra vez.

Opción 3: Dar golpecitos

Cruza los brazos formando una X sobre tu pecho.

Da un golpecito con tu mano izquierda sobre tu hombro derecho y después con tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo. Mientras das los golpecitos ve contando en tu cabeza. Da un golpecito por cada número que te dices a ti mismo.



Respira lentamente, pero no cuentes tus respiraciones. Sólo cuenta los golpecitos.

Continúa (izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha) dando golpecitos de nuevo y sucesivamente, una y otra vez, hasta que llegues a 100.

Mantén los brazos cruzados y respira dos veces más, despacio y con calma, inspira y expira por la nariz.

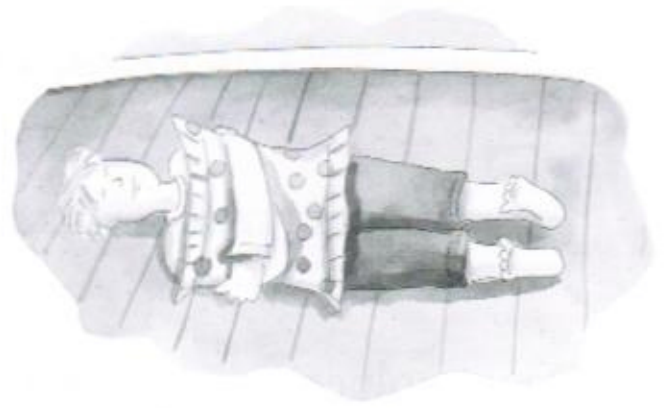


Inspira 1, 2, 3... expira 1, 2, 3, 4... espera.

Inspira 1, 2, 3... expira 1, 2, 3, 4... espera.

Después empieza otra vez a dar golpecitos. Golpe, golpe, golpe, golpe, hasta que llegues a 100.

Los métodos para calmarse funcionan mejor si los practicas primero cuando no estás furioso. Durante la primera semana practica tu método preferido para calmarte todos los días durante 5 ó 10 minutos. Practica en un momento en el que no tengas nada que hacer, no cuando estés furioso.



La siguiente semana haz algo muy activo durante 10 minutos para que tu corazón lata muy deprisa. Después, practica tu método favorito para calmarte. Estas prácticas te ayudarán a comprobar que es cierto que cuando tu corazón se calma tu cuerpo también se calma, que es justo lo que necesitas cuando estás furioso.

Las prácticas pueden parecer un poco aburridas. Algunos niños intentan saltarse este paso. Pero los métodos no funcionarán igual de bien si no los has practicado antes. A lo mejor puedes conseguir que uno de tus padres practique contigo. (¡Las mamás y los papás también necesitan aprender a calmarse!). Después podéis hacer algo divertido juntos.

Después de practicar durante dos semanas estarás preparado para utilizar uno de los métodos para calmarte cuando estés furioso de verdad y verás que eso te ayuda a sentirte más calmado y tranquilo por dentro.

¿Qué método vas a practicar durante las siguientes dos semanas?

Ⓒ Escríbelo aquí: _____

Aprendo a calmar mi cuerpo

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recuerda: Durante la segunda semana haz algo activo para que tu corazón se acelere antes de practicar.

Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué	Practiqué
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Capítulo ocho

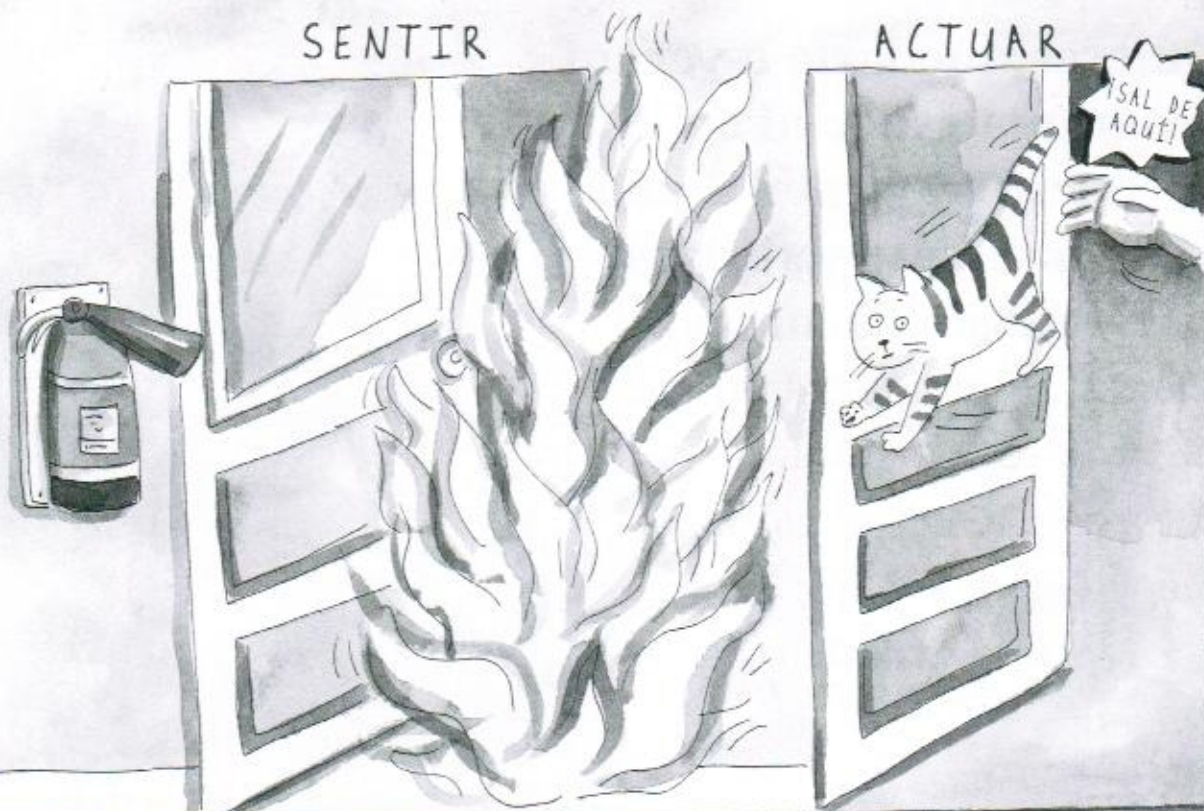
Método de extinción de la ira nº 4: resuelve el problema

Cuando estás furioso es como si la puerta que conduce a la parte de tu cerebro que piensa se cerrara de un portazo. Lo único que ves o sientes es **IRA**. La parte de ti que sabe cómo ser razonable y resolver los problemas está encerrada detrás de esa puerta cerrada.



Por eso son tan importantes los métodos activos de extinción de la ira y los métodos para calmarse. Vuelven a calmar tu cuerpo y a abrir la puerta que lleva a la parte de tu cerebro que piensa, permitiendo que hagas frente al problema.

Una vez que estés pensando con claridad verás que cuando hay un problema tienes dos opciones. Puedes ocuparte de él o seguir adelante. Cuando la puerta de la parte de tu cerebro que piensa esté completamente abierta serás capaz de utilizar las cosas que ya sabes y las habilidades que ya has aprendido para enfrentarte a cualquier problema.



Ocuparse del problema

Ocuparse del problema significa plantarle cara. Significa decidir hacer algo que mejore la situación.

Para ocuparte del problema necesitarás ser capaz de imponerte, lo que significa hablar con calma y claridad. Gritar no ayuda, pero hablar sí, especialmente si utilizas tu tono de voz normal. Así que el primer paso es decir en voz alta cuál es el problema. Es fácil. La mayoría de los niños sabe exactamente cuál es el problema.

Así es como sería:

Quieres quedarte a ver un programa especial en la tele, pero lo ponen a una hora en la que ya tienes que estar en la cama.



Quieres montar en bici pero tu amigo quiere jugar al pilla-pilla.

Quieres utilizar el patinete de tu hermana, pero ella no te lo deja.



Estás haciendo los deberes de lengua y no consigues entender lo que es un adverbio.



El siguiente paso es pensar qué es lo que quieres. Aquí es donde las cosas empiezan a ponerse un poco más difíciles porque lo que quieres y lo que es posible en la realidad a veces no es lo mismo.





Aquí es donde aparece la flexibilidad. Ser *flexible* significa ser capaz de aceptar que algo sea un poco distinto de lo que tú querías. Es pensar de forma creativa en vez de quedarte atascado. Una vez que hayas aprendido cómo hacerlo verás qué bien te sientes.

Vamos a ver algunos ejemplos de cosas que salen mal. En cada uno de los ejemplos lo que quieres es distinto de lo que tienes. Intenta pensar en una solución flexible para cada caso.

Te encanta jugar al fútbol en el recreo, pero nadie se ha acordado de traer el balón.



Solución flexible _____



Te apetece mucho comer una hamburguesa con patatas, pero tu familia ha decidido ir a cenar a un restaurante chino.

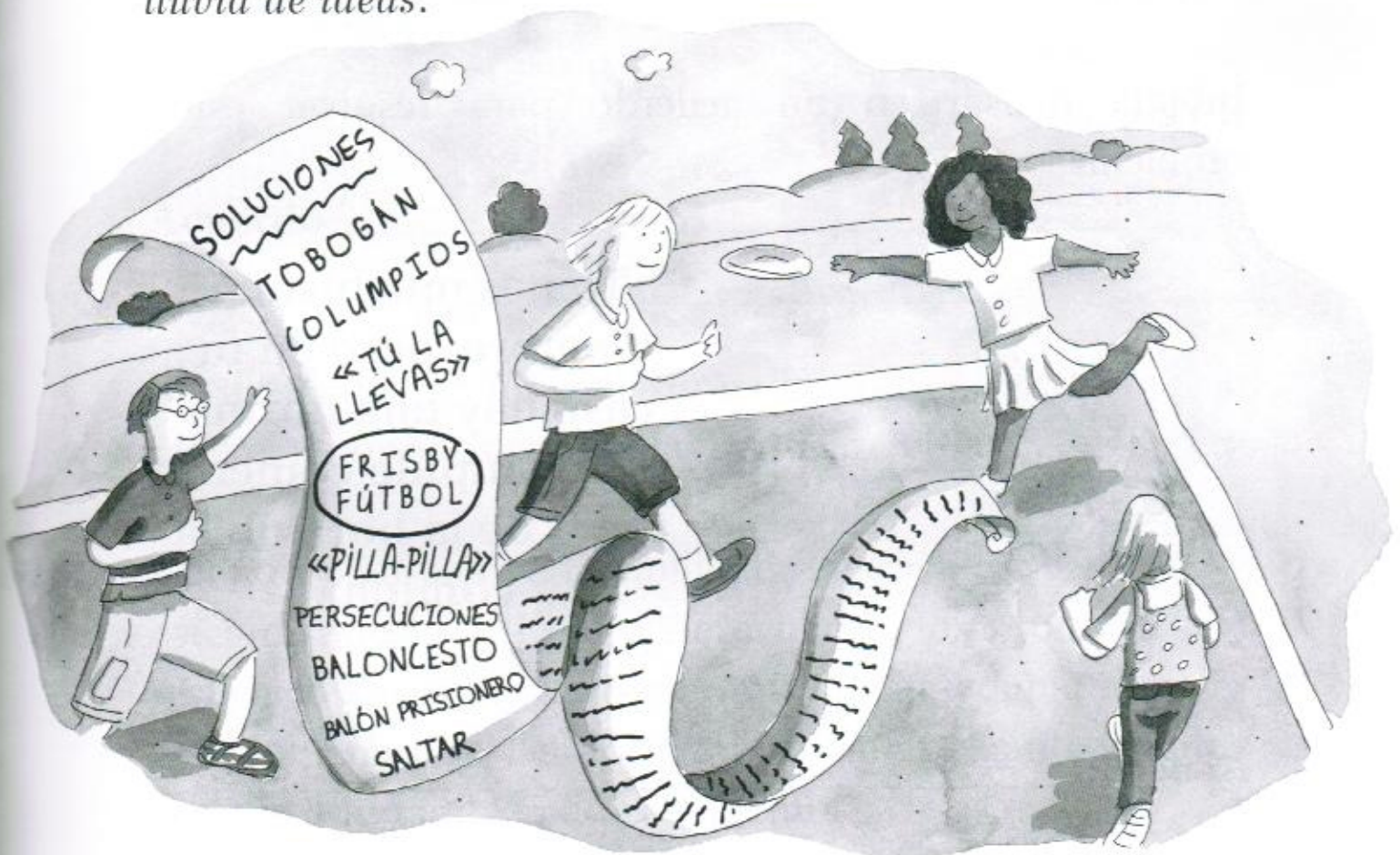
Solución flexible _____



Casi has batido el récord en tu videojuego, pero se te acaba el tiempo y tu hermana está esperando su turno.

Solución flexible _____

Ahora que estás pensando con flexibilidad, vuelve otra vez a los tres problemas anteriores e intenta pensar en dos ideas más para resolver cada uno de ellos. Pensar en muchas soluciones posibles para un problema se llama una *lluvia de ideas*.





A veces los demás aceptan las soluciones que les sugieres, así que es fácil ponerse de acuerdo en qué hacer. Pero otras veces lo que tú quieres y lo que quiere la otra persona es totalmente distinto. Cuando pasa eso, es el momento de llegar a un *acuerdo*.

Cuando se llega a un acuerdo, todo el mundo consigue parte de lo que quiere o algo que se le parezca, pero no exactamente lo que quería. Todo el mundo cede en algo y todo el mundo consigue algo para llegar al final a una solución con la que todo el mundo se sienta bien. Incluso aunque no consigas justo lo que querías muchas veces llegar a un acuerdo es lo mejor que puedes hacer. Y seguro que es mejor que no resolver el problema de ninguna forma.

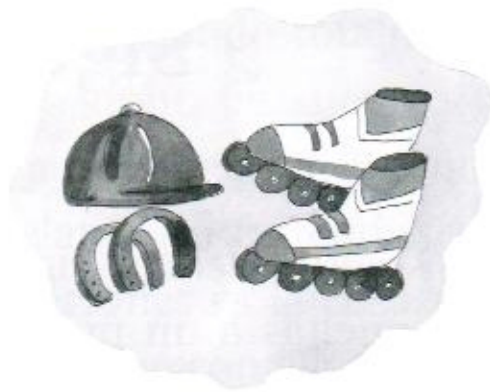
Intenta pensar en un acuerdo para resolver estos problemas:



Tienes muchísima hambre, pero en tu casa hay una norma que impide comer fuera de la hora de la comida.

Acuerdo _____

Quieres patinar, pero tu amigo quiere jugar a hacer que sois caballos.



Acuerdo _____



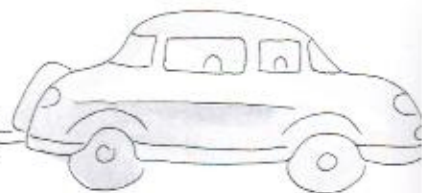
Quieres salir a la calle pero tu madre dice que es la hora de hacer los deberes.

Acuerdo _____

Recuerda que en un acuerdo nadie consigue todo lo que quiere, pero todos consiguen una parte de lo que quieren.

Cuando piensas con flexibilidad, buscas muchas ideas y estás dispuesto a llegar a un acuerdo, los problemas se resuelven sin demasiado alboroto. Es agradable resolver los problemas de esta forma. Los demás están contentos contigo y tú también estás contento.

Sigue adelante



Seguir adelante significa que decides no pensar o dar vueltas a un problema, incluso aunque no se haya resuelto. Significa encogerse de hombros y pasar a otra cosa, sin quejarse, gruñir o guardar rencor.

Por ejemplo, imagina el juego «Tú la llevas». Te quedan 10 minutos de recreo, hace fresquito y te apetece mucho correr. Estás con todos tus amigos, te encanta jugar a «Tú la llevas» y ahora la llevas tú. Corres como el viento, estiras el brazo y alcanzas a alguien, y ahora la lleva él, pero empiezan a discutir sobre si has tocado su brazo o sólo la manga y sobre si eso también cuenta. ¿De verdad vale la pena parar todo el juego para discutir sobre eso?



Seguramente no. Sería más divertido seguir jugando, correr detrás de otra persona y pasarle a ella el turno. A veces lo mejor que se puede hacer es simplemente aceptar lo que ha pasado y seguir adelante.

Decidir seguir adelante significa dejar de lado totalmente el problema: no estallar, no echar humo en silencio ni guardar rencor, no darle vueltas a la cabeza ni intentar convencer a los demás. Seguir adelante no es rendirse ni darse por vencido. En algunas situaciones es la cosa más inteligente y útil que puedes hacer porque con ello decides no perder tu tiempo ni tu energía en luchar contra algo que en realidad es tan importante.

Aquí tienes algunas cosas que puedes decirte a ti mismo para recordarte que no tienes que luchar en todas las batallas. Intenta pensar en algunas otras.



Es agradable aprender a restar importancia a las cosas. Intentalo, ya lo verás.



Depende de ti decidir cuándo vas a ocuparte de un problema y cuándo vas simplemente a seguir adelante. En muchas situaciones las dos opciones son buenas.

Echa un vistazo a estos problemas. Decide en cuáles de ellos intentarías llegar a un acuerdo hablando con la gente implicada y buscando una solución y en cuáles te encogerías de hombros para poder seguir adelante con otra cosa. Rodea con un círculo las palabras que indiquen lo que harías. Comenta tus respuestas con la persona que está leyendo este libro contigo.



Estás haciendo cola para beber agua en la fuente y alguien se cuela delante de ti.

Ocuparme del problema

Seguir adelante

Tu amiga te prometió ir a los columpios contigo en el recreo, pero ahora está jugando al fútbol.



Ocuparme del problema

Seguir adelante

Tu madre acaba de llegar a casa de trabajar y te regaña por algo que no has hecho.

Ocuparme
del problema

Seguir
adelante



Tu mejor amigo te ha dicho que no puede ir a tu fiesta de cumpleaños.

Ocuparme
del problema

Seguir
adelante



Estás en la mitad de una actividad y tu padre te llama para que salgas y le ayudes a rastrillar.

Ocuparme
del problema

Seguir
adelante



Tu hermano te llama por un mote que te pone furioso.

Ocuparme
del problema

Seguir
adelante



A medida que vayas mejorando en ocuparte de los problemas o en seguir adelante, te darás cuenta de que no te pones tan furioso como antes. Saber que eres capaz de hacer frente a los problemas que se te presentan hace que tengas menos pensamientos calientes de los que solían meterte en tantos problemas. En lugar de pensar: «¡No es justo!» o «¡Lo ha hecho aposta!» empezarás a tener pensamientos fríos que te serán más útiles.



Dedica todos los días un poco de tiempo para hablar con tu madre o con tu padre sobre un problema que hayas controlado bien.



- ⊗ ¿Cómo mantuviste la calma?
- ⊗ ¿Cómo te ocupaste del problema?
- ⊗ ¿O simplemente decidiste seguir adelante?
- ⊗ ¿Cómo te sentiste después?



Capítulo nueve

Cómo reconocer los desencadenantes

Si has estado practicando los cuatro métodos de extinción de la ira, probablemente te hayas dado cuenta de que tu ira no estalla tan rápidamente ni se hace tan grande como antes. Qué bien te sientes, ¿verdad?

Sin embargo, eso no significa que nunca te pongas furioso. Todo el mundo se pone furioso a veces. Una de las razones por las que todos nos ponemos furiosos es porque sigue habiendo **DESENCADENANTES**. Un desencadenante es algo que provoca una reacción, como las cosquillas provocan risa o el polen provoca estornudos. Un desencadenante de la ira es algo que produce pensamientos calientes y sentimientos de ira.





Aquí tienes una lista con algunas cosas que desencadenan la ira de otros niños. Haz una marca en aquellos que también provocan tu ira. Añade otras cosas que desencadenen tu ira: los sentimientos y las situaciones que hacen que quieras **GRITAR**.

Desencadenantes de la ira

Burlas



Deberes



Masticar con ruido

Que te metan prisa

Perder en un juego

Despertarte



Es útil saber qué cosas desencadenan tu ira porque puedes evitar que algunas de esas cosas sucedan tan a menudo.

Por ejemplo, si tener que dejar de hacer algo que no has terminado es un desencadenante, intenta pedir a tus padres *que te avisen con 10 minutos de antelación*. De esa forma no sentirás que te interrumpen tan a menudo. Sentir que te interrumpen podría continuar siendo un desencadenante para ti, pero has hecho algo para conseguir que pase con menos frecuencia.



Elige un desencadenante de tu ira y piensa qué cosas puedes hacer para evitarlo. Pregúntate a ti mismo:

⑤ ¿Cuál es el desencadenante?

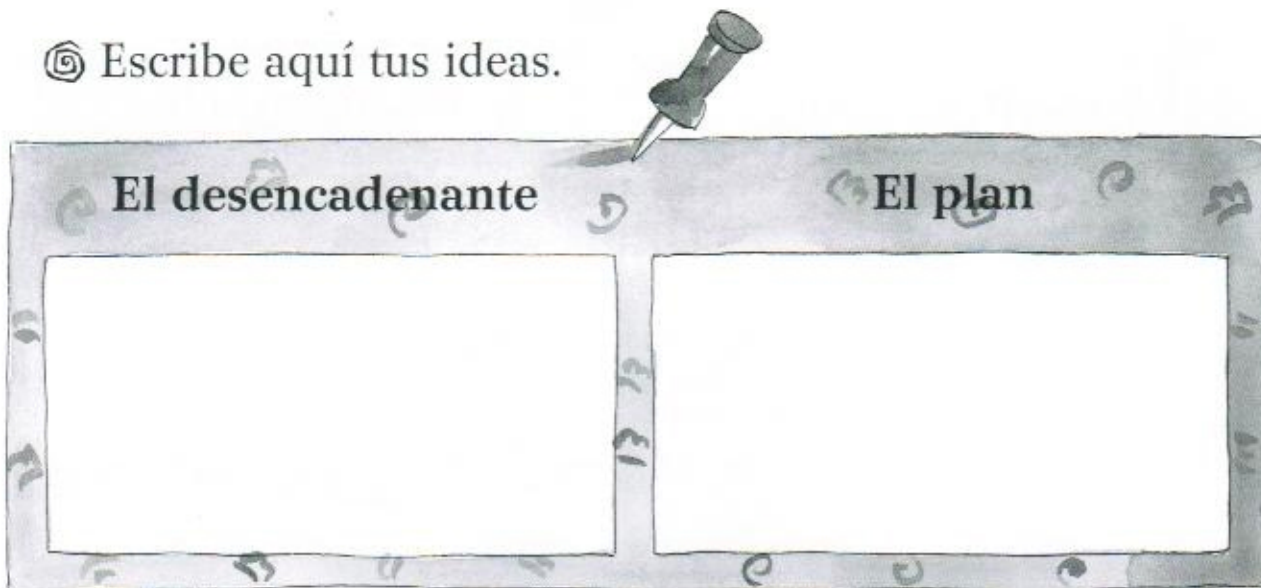
⑤ ¿Qué puedo hacer para evitar que esto suceda tan a menudo?

Por ejemplo:



El desencadenante	El plan
Estar muy cansado.	Irse a dormir a la hora.

⑤ Escribe aquí tus ideas.



El desencadenante	El plan



Sin embargo, hay desencadenantes que no puedes evitar porque no los controlas, como que se burlen de ti o perder en un juego. En estos casos puedes practicar los pensamientos fríos, que te ayudarán a mantener la calma.


Por ejemplo:



El desencadenante	Pensamiento frío
Cuando mi hermano me llama enano.	Sólo está intentando chincharme. Puedo mantener la calma.

Piensa en una de las provocaciones que no puedas evitar.

© Escríbela aquí.



El desencadenante	Pensamiento frío

Cuando te enfades, utiliza uno de los métodos de extinción de la ira. Cuando estés más calmado intenta descubrir qué ha provocado tu ira. Si te das cuenta de que algunos desencadenantes siguen apareciendo una y otra vez, intenta diseñar un plan que te ayude a evitar ese desencadenante en el futuro *y* que te ayude a mantener el control cuando suceda.



Venganza y pelotas de pinchos

Probablemente te has dado cuenta de que algunos desencadenantes ocurren de todas formas. Puedes ponerte malo el día en el que tu mejor amigo celebra su cumpleaños o quizás el ensayo para el teatro coincide con el día que vas a clases de inglés. A veces pasan cosas frustrantes y no son culpa de nadie.

Pero otras veces los desencadenantes son claramente culpa de alguien. Tu profesor te manda muchos deberes el mismo día en que tus abuelos vienen de visita. O tu madre no hace la colada y la camiseta que querías sigue sucia.



Cuando alguien hace que se produzca un desencadenante, párate y pregúntate a ti mismo si lo ha hecho a propósito.

¿Estaba intentando molestarte? ¿Tu madre no hizo la colada únicamente porque no quería que llevases esa camiseta? ¿La profesora te mandó deberes simplemente para estropear el tiempo que ibas a pasar con tus abuelos? ¿Lo han hecho sólo para ponerte furioso?

Muchas veces la respuesta a esta pregunta es no.

Cuando alguien provoca uno de tus desencadenantes pero sabes que no lo ha hecho para fastidiarte puedes buscar un pensamiento frío y después ocuparte del problema o seguir adelante.

Pero cuando alguien provoca uno de tus desencadenantes a propósito la cosa es totalmente distinta. Y eso pasa a veces. Alguien hace algo sólo para ser malo, para fastidiarte y ponerte furioso.



Por ejemplo, puede que no soportes que se burlen de ti y que haya un chico (puede que tu hermano o alguien de tu equipo de fútbol) a quien le encante burlarse de ti. O puede que no quieras decepcionar a tu profesor y que un niño de clase se chive de que estás haciendo el tonto durante la clase de educación artística.

Cuando alguien desencadena tu ira, sobre todo si lo hace a propósito, puedes tener ganas de *vengarte*. Es fácil caer en la tentación de devolver a la gente el daño que nos hace. Aunque pueda parecer que la venganza resuelve el problema, en realidad sólo consigue que la ira continúe actuando.

Es como un gran juego de pasarse la pelota. Alguien se



porta mal contigo
así que tú te portas
mal con él;
entonces él se
porta mal contigo
de nuevo. Va y
vuelve, va y vuelve,
sólo que estás
jugando con una
pelota de pinchos.
¡Y cada vez que la
lanzas y que la
recibes te hace
daño!

Pero piénsalo bien: cuando alguien te lanza una pelota puedes elegir, ¿verdad? Puedes recibir el balón y devolverlo o puedes decidir no jugar.

Si decides no jugar puedes simplemente dejar caer el balón. Es un juego desagradable y tú tienes cosas mejores que hacer.

Así que en lugar de «recibir» esa maldad cuando alguien se porta mal contigo, imagina que un balón de pinchos se dirige hacia ti y lo dejas caer ¡PLAS! a tus pies.

No tienes por qué dejar que te golpee ni tienes por qué recogerlo. Deja ahí tirada la pelota de pinchos. No tiene por qué ser tu problema.

Busca un pensamiento frío y aléjate.



Vamos a ver un ejemplo. Imagina que estás bromeando con tus amigos a la hora de la comida. Uno de ellos mete el dedo en su sopa y deja algunas gotas en la mesa. «Oh,



mira,» dice, «la mesa tiene varicela». Tú tienes tomate en tu plato y todo el mundo sabe que la varicela es roja, así que añades manchas rojas para hacerlo más realista. No tiene demasiada importancia y pensabais limpiarlo todo cuando acabaseis, pero otro niño va y se chiva. Así que se te acerca el responsable del comedor.

Recuerda lo que has leído en este libro. Lo primero que tienes que hacer es buscar un pensamiento frío: «Puedo mantener la calma». Te das cuenta de que es un problema que tienes que resolver, así que pides perdón y te ofreces a limpiar la mesa. Cuando has terminado de limpiarla, el responsable del comedor te dice que te sientas durante 5 minutos más. Cuando por fin puedes salir fuera te has perdido la mitad del descanso, pero ves a tus amigos jugando a lanzar el balón contra la pared y corres para unirte a ellos. El niño que se ha chivado de ti también está jugando.

¿Vas a darle un balonazo y a fingir que ha sido sin querer? ¿Vas a evitar que le llegue el balón para que no se lo pase bien? ¿Le vas a llamar chivato? ¿Vas a burlarte de cómo lanza?



Todos éstos son ejemplos de venganzas pero en ningún caso es la manera correcta de hacer las cosas. La mejor opción es ponerte a jugar. Juega para pasártelo bien. Haz que tu corazón lata fuerte. Convéncete a ti mismo de que lo que pasó en el comedor ya ha terminado. Si no quieres jugar con ese niño por ahora, vete a jugar al fútbol.

Cuando decides no buscar venganza controlas la situación y te haces muy fuerte. La gente que piensa que es divertido verte enfadado o las situaciones que hacían que echases humo ya no tienen el poder de irritarte.

En lugar de eso, estás en el asiento del conductor de tu propia vida, conduciendo tranquilamente lejos de los disgustos, disfrutando del paisaje, yendo a donde quieres ir.

Capítulo once

Cómo alargar la mecha

Si vuelves a pensar en aquellos días en los que solías estallar con rapidez, puede que recuerdes que la gente te haya dicho que tienes una «mecha corta». Es otra forma de decir que explotas con facilidad. Es como la dinamita de los dibujos animados. A veces sólo tiene un trozo de cuerda diminuto y ¡BOOM!, la dinamita explota.

Pero otras veces la dinamita de los dibujos tiene una mecha *l-a-a-a-r-g-a*, que se extiende por rocas, lagos, cuevas y todo tipo de cosas. Sigue y sigue y la llama tiene que recorrer toda la longitud de la mecha antes de que pase algo malo. El protagonista tiene mucho tiempo para hacer cosas divertidas, como intentar dejar atrás la explosión o construir obstáculos absurdos a lo largo del camino.



Las personas que tienen una mecha corta explotan con rapidez. En cambio, las personas que tienen una mecha larga tienen tiempo para pensar, respirar y decidir qué van a hacer. Las mechas largas permiten que las personas dominen su ira antes de que se haga demasiado grande para contenerla y pueden apagar el fuego antes de que se produzca la explosión.

Los métodos que has aprendido en este libro han hecho que tu mecha sea más larga. Tomarse un descanso, buscar pensamientos fríos, liberar la ira de forma segura y ocuparse de los problemas son cosas que ayudan a estirar la mecha, de forma que la explosión no suceda tan rápidamente o incluso no llegue a producirse.





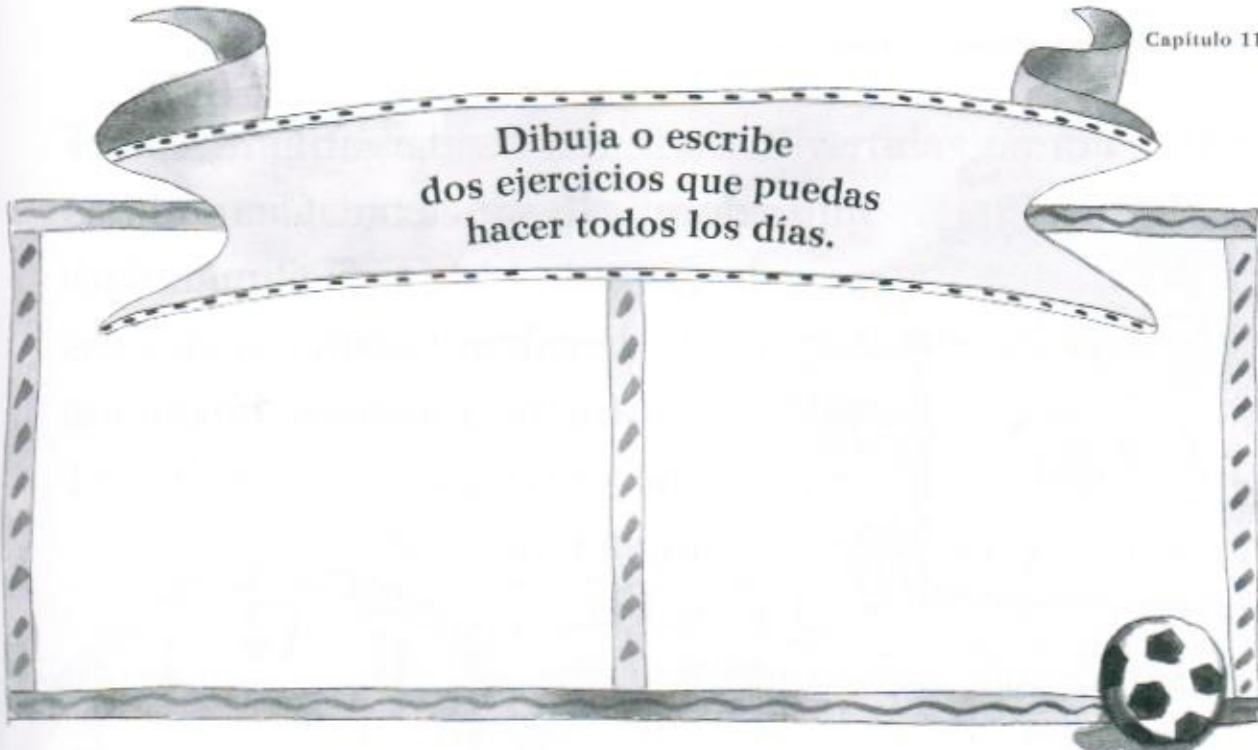
Hay otras cosas que puedes hacer para que tu mecha crezca. Cosas sanas y divertidas que puedes hacer todos los días.

Hacer bastante ejercicio es una forma fantástica de alargar tu mecha. Libera la tensión acumulada y quema los sentimientos de ira que hay dentro de tu cuerpo.

Jugar o trabajar intensamente durante al menos 30 minutos diarios para que tu cuerpo produzca ese tipo de energía


nos hace sentirnos alegres y fuertes. De hecho, puede ayudarnos a afrontar los problemas que se cruzan en nuestro camino. Y además, ¡es divertido!





Dibuja o escribe
dos ejercicios que puedas
hacer todos los días.

También se puede estirar la mecha comiendo alimentos sanos. Al igual que utilizar la gasolina adecuada en un coche hace que el motor funcione con suavidad, la comida sana ayuda a que tu cuerpo funcione bien. Y cuando estás funcionando bien, estás en mejor forma para afrontar los obstáculos del camino.



Dibuja tres comidas saludables
que sean un buen combustible
para tu cuerpo.



Otra forma de alargar la mecha es dormir lo suficiente. Cuando has descansado bien es fácil mantener la calma y enfrentarse a los contratiempos. Los niños necesitan dormir entre 9 y 11 horas todas las noches.

Ⓢ Señala la hora a la que te vas a dormir los días de colegio...



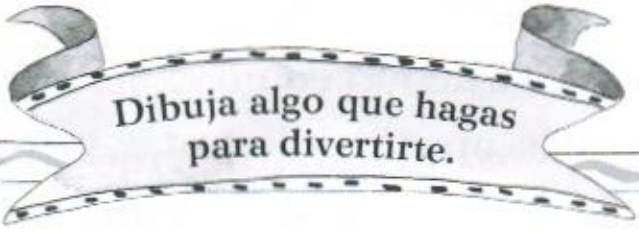
...y la hora a la que te levantas.

Ⓢ ¿Cuántas horas estás durmiendo?



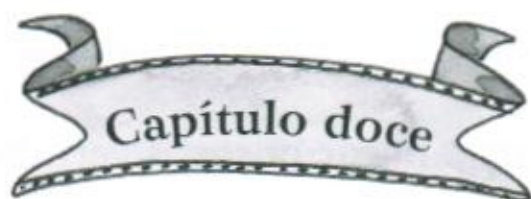
Ⓢ Si no son suficientes, piensa junto con tus padres en un plan para que duermas las horas que tu cuerpo necesita.

Tener tiempo libre y hacer cosas divertidas también hace que las mechas sean largas, porque estar relajado y disfrutar de la vida te ayuda a superar los baches del camino: las cosas frustrantes, decepcionantes e injustas que nos ocurren a todos nosotros.



Dibuja algo que hagas
para divertirte.





Capítulo doce

¡Puedes conseguirlo!

Te estás convirtiendo en un experto en conducir tu ira. Si estás practicando todas las cosas que has aprendido estás pasando mucho tiempo en el asiento del conductor de tu propia vida.

Eres capaz de mantener la dirección incluso cuando las cosas no salen como te gustaría. Sabes cómo esquivar los problemas y cómo resolverlos. Y mantienes el control sobre ti mismo, incluso cuando el camino es duro.

Felicidades.

Puede que te interese saber que los métodos de extinción de la ira que has aprendido no son sólo para niños. Son los mismos métodos que utilizan los adultos a los que admiras, esos adultos que son tranquilos, divertidos y simpáticos, que no explotan en cuanto algo va mal.

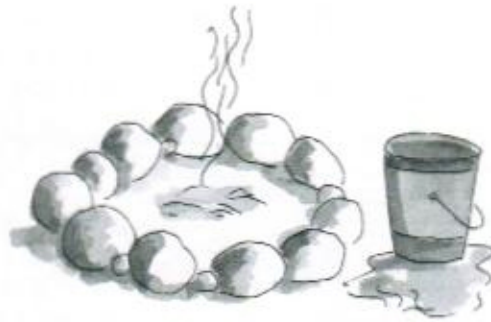
Puedes utilizar estos métodos durante el resto de tu vida. Puedes crecer y convertirte en un adulto al que los niños admiren, un adulto que sea tranquilo, divertido y simpático.

Lo único que tienes que hacer es acordarte de utilizar los métodos de extinción de la ira:



Métodos de extinción de la ira

- ⓐ Tomarte un descanso
- ⓑ Buscar pensamientos fríos
- ⓒ Liberar la ira con seguridad
- ⓓ Ocuparte de los problemas o seguir adelante



Es agradable tener el control sobre uno mismo. Tener el control hace que sea más fácil ir a donde quieres y disfrutar del paisaje del camino.

Dibújate a ti mismo
dejando atrás
tu temperamento explosivo.



¡Qué bien me voy a sentir!

**Qué puedo hacer cuando...
ME OBSESIONO
DEMASIADO**

Un libro para ayudar a los niños con TOC



Esta guía ayuda a los padres y a los niños a tratar el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) mediante las técnicas cognitivo-conductuales. Se trata de un libro de ayuda interactivo que convierte a los niños en detectives capaces de reconocer y responder más apropiadamente a los trucos del TOC. Con ejemplos ilustrativos, actividades atractivas e instrucciones descritas paso a paso, este libro permite a los niños dominar las habilidades necesarias para librarse de los pegajosos pensamientos e impulsos del TOC y para tener una vida más feliz. Esta guía representa un recurso útil y completo para enseñar, motivar y estimular a los niños hacia el cambio.

Un libro para ayudar a los niños que se muerden las uñas, se chupan el dedo, etc.

**Qué puedo hacer...
PARA VENCER MIS
MANÍAS**

Un libro para ayudar a los niños que se muerden las uñas, se chupan el dedo, etc.



Este libro contiene las claves para que los niños aprendan a librarse de una serie de hábitos desagradables y molestos. Mediante ejemplos muy ilustrativos, dibujos muy atractivos y un conjunto de instrucciones que guían al niño paso a paso se logra el aprendizaje de las principales estrategias que permiten vencer manías tales como morderse las uñas, retorcerse el pelo, chuparse el dedo, rascarse las heridas, meterse el dedo en la nariz, chupar la ropa, etc.

Un libro para ayudar a los niños a vencer los problemas para dormir

**Qué puedo hacer cuando...
ME DA MIEDO IRME A
LA CAMA**

Un libro para ayudar a los niños a vencer los problemas para dormir



Esta guía infantil enseña a los niños a superar, con la ayuda de sus padres, sus problemas para irse a la cama (pesadillas, acostarse tarde, problemas para relajarse...) y conseguir así que duerman lo suficiente y de manera autónoma. El libro utiliza un lenguaje adaptado a los niños, ilustraciones atractivas y varias actividades pedagógicas para que los niños aprendan las técnicas cognitivo-conductuales que les permitirán superar sus miedos a irse a dormir. Son de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlos para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

Un libro para niños con ansiedad

**Qué puedo hacer cuando...
ME PREOCUPO
DEMASIADO**

Un libro para niños con ansiedad



Los niños se enfrentan cada día a multitud de actividades y situaciones que suponen todo un desafío para ellos: el rendimiento en el colegio, las actividades extraescolares, los problemas con sus compañeros, los problemas en casa... En ocasiones sienten que no son capaces de controlar esas situaciones y se muestran muy preocupados y ansiosos. Con un lenguaje adaptado a los niños, atractivas ilustraciones y varias actividades pedagógicas, esta sencilla y completa guía enseña a los niños y a sus padres cómo superar estos problemas, proporcionándoles pautas claras y eficaces para manejar la ansiedad y las preocupaciones. Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen jun-

Un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo

**Qué puedo hacer cuando...
REFUNFUÑO
DEMASIADO**

Un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo



Esta obra ayuda a los niños y a sus padres a comprender las técnicas cognitivo-conductuales más usuales en los tratamientos contra el negativismo. El empleo de metáforas e ilustraciones atractivas permite que los niños vean los obstáculos desde otra perspectiva y los ejercicios de dibujo y escritura les ayudan a adquirir nuevas habilidades para superar esos obstáculos. Las instrucciones que se van dando paso a paso indican el camino para que los niños (y sus padres) puedan ser más positivos y felices.

Un libro para ayudar a los niños a superar el negativismo

Guías para niños
Qué puedo hacer

Qué puedo hacer cuando

ESTALLO

por cualquier cosa

Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas con la ira

¿S

abías que la ira es como el fuego? Empieza con una chispa, que se enciende con energía y decisión. Pero también puede descontrolarse provocando muchos problemas. Si eres un niño que se enciende con mucha facilidad, un niño cuya ira se vuelve demasiado grande, demasiado caliente, con demasiada rapidez, este libro es para ti.



Guías para niños Qué puedo hacer
Ayudando a los niños a vivir más felices

Otras obras de esta serie:

- Qué puedo hacer cuando me preocupo demasiado
- Qué puedo hacer para vencer mis manías
- Qué puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama
- Qué puedo hacer cuando refunfuño demasiado
- Qué puedo hacer cuando me obsesiono demasiado

Qué puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa ayuda a los niños y a sus padres a comprender las técnicas cognitivo-conductuales más usuales en el tratamiento contra los problemas de ira. Por medio de ejemplos atractivos, ilustraciones animadas e instrucciones paso a paso se enseña a los niños un conjunto de métodos de «extinción de la ira» destinados a enfriar los

pensamientos de ira y controlar las acciones de ira, lo que da lugar a niños más tranquilos y eficaces. Este libro es pues un completo recurso interactivo para formar, reforzar y motivar a los niños a que trabajen hacia el cambio.



Ediciones, S. A.

www.teaediciones.com

ISBN 978 - 84-7174-884-3

