



PensArte



Mes de Noviembre



Todos nos enojamos, eso es normal. Pero enojarse con la persona justa, en el momento oportuno, y en el grado justo, ¡eso es difícil!

Autorregular el enojo (y no permitir que el enojo te maneje a vos) es una habilidad muy importante que debemos aprender de chicos, y por lo tanto, debemos enseñarles a los chicos a autorregularlo.

Es importante validar las emociones de los chicos y ayudarlos a entenderlas y autorregularlas, sin emitir un juicio de valor. Podemos preguntarles qué sienten ellos cuando se enojan y dónde lo sienten.

Una vez que comprenden qué es el enojo y pueden reconocerlo, debemos trabajar la autorregulación. Es decir, cómo lo manejamos.

No se olviden...

- Reafírmenle a su hijo el concepto de que el enojo es normal, que todos nos enojamos a veces y debemos aprender a manejar estos sentimientos. Es parte del proceso de crecimiento.
- Compartan con su hijo algunas anécdotas en las que se enojaron y cuéntenle cómo haber mantenido el control hubiese sido positivo.
- Enséñenles que tienen derecho a enojarse, pero que eso no les da derecho a tratar mal a los demás.
- No pierdan el control sobre su propio enojo en presencia de su hijo. Modelar es una manera de enseñar y como padres, ejercemos una influencia muy grande en ellos.

¡Seguramente te pasó de enojarte tanto, tanto, que dijiste o hiciste algo de lo que después te arrepentiste!

Te cuento por qué pasa esto...

La amígdala es una estructura con forma de almendra que está muy relacionada con los procesos de estrés y ansiedad. Cuando se activa la amígdala, generalmente en situaciones de miedo o ante la ira, entramos en un secuestro emocional. Esto significa que nuestras emociones toman "el control". Eso es un secuestro emocional.

Pensá en alguna oportunidad en que no pudiste encontrar las llaves de tu auto previo a una entrevista muy importante. Te ponés muy nervioso. Comenzás a transpirar, se te acelera el corazón. Las llaves no aparecen. Te convertís en King Kong.

Ahí es donde se activa tu amígdala. En ese estado, es muy improbable que puedas recordar dónde las dejaste. Estás en un secuestro emocional. Los nervios no permiten que razones.

Cuando la amígdala está activa, de nada sirve tratar de razonar con los niños. Cuando un niño tiene una rabieta, primero lo calmamos y nutrimos. Su cerebro no puede pensar con claridad hasta no estar calmado, es decir hasta que su amígdala comience a bajar.

Una vez que se calmaron, recién ahí podemos razonar y aprender de lo sucedido.

Debemos guiar a los chicos para que puedan reconocer y autorregular sus emociones; lo que se traducirá en una sólida madurez física, cognitiva y emocional. Laura Lewin



No te recomiendo hablar 😬 cuando te sientas muy enojado 😡. Tanto el miedo 😨 como el enojo activan la amígdala, una pequeña estructura con forma de almendra en nuestro cerebro 🧠. Cuando se activa por estas emociones intensas, es como si entráramos en un "secuestro emocional" 🌀. Durante este período, resulta complicado pensar 🗨️ o razonar con claridad 🌊. A medida que la actividad de la amígdala se reduce 📉, recuperamos nuestra capacidad de interpretar y razonar sobre la situación de manera más cognitiva 😊. Por lo tanto, para evitar malentendidos 🗣️👂 o reacciones impulsivas 🚀, es mejor tomarse un momento y reflexionar ✨ para evitar dolores de cabeza.

Equipo Docente