



EURO
AMERICANO | Centro
Infantil
POWERED BY
ITSQMET

¡Aprendamos a manejar la agresividad!

Tips para niños y niñas felices

¿Qué es la agresividad?

La agresividad es cuando sentimos emociones muy fuertes, como enojo o frustración, y a veces reaccionamos de formas que pueden no ser las mejores.

Por ejemplo, podemos gritar, empujar, pegar, decir cosas que lastiman, o incluso romper cosas cuando estamos muy, muy molestos o no sabemos cómo decir lo que nos pasa. Esas son formas agresivas de reaccionar.

Pero lo bueno es que podemos aprender a mostrar lo que sentimos de maneras más tranquilas y bonitas, sin lastimar a nadie ni a nosotros mismos.





Tip 1: Usa tus palabras

Di lo que sientes

Cuando te enojas, di "Estoy molesto" o "No me gusta eso".

Habla con calma

Usar palabras ayuda a que los demás te entiendan y evita las peleas.



Tip 2: Respira profundo y cuenta hasta 5

1 Respira despacio

Cuando sientas ganas de gritar o pegar, toma aire lentamente.

2 Cuenta con calma

Cuenta 1, 2, 3, 4, 5 y verás que tu corazón se tranquiliza.

3 Siente la calma

Notarás cómo tu cuerpo se relaja y tu mente se aclara.

Tip 3: Busca un lugar tranquilo

Si estás muy enojado o necesitas un momento para ti, busca un lugar donde puedas estar solo un ratito. Puede ser tu habitación, un rincón especial con tus juguetes, o incluso junto a un árbol en el patio donde puedas sentir la brisa.

Una vez allí, tómate un momento para respirar profundo, como si olieras una flor y luego soplaras una vela. Puedes cerrar los ojos y contar lentamente hasta diez (o hasta veinte si lo necesitas!) mientras te concentras en tu respiración.





Tip 4: Aprende a decir "No" sin pelear

"No me gusta"

Puedes decir esto con voz firme, sin gritar ni empujar.

"No quiero hacer eso"

Eso muestra que eres valiente y respetuoso con los demás.

Tip 5: Juega y diviértete para liberar energía



Corre y salta

Correr en el parque o saltar como un conejito ayuda a que la rabia se vaya volando.



Juega deportes

Patear una pelota o jugar con tus amigos es una forma sana de sentirte mejor.



Baila y muévete

¡El movimiento y la música alegran el corazón y liberan la tensión!



Tip 6: Pide ayuda a un adulto

¿Cuándo pedir ayuda?

- Cuando no sabes qué hacer con tu enojo
- Si sientes que vas a lastimar a alguien
- Cuando el problema es muy grande para ti

¿A quién puedes acudir?

- Mamá, papá o tus abuelos
- Tu profesor o profesora
- Un amigo adulto de confianza



¡Recuerda!

Es normal enojarse

Todos nos enojamos a veces, hasta los adultos. Lo importante es aprender a calmarnos.

Las palabras son mágicas

Ser amable y usar palabras hace que todos estén más felices y en paz.



¡Tú puedes!

Cada vez que usas estas ideas, estás creciendo como un niño grande y fuerte. Estás aprendiendo habilidades súper importantes que te ayudarán toda la vida.

¡Felicitaciones por aprender a manejar tu agresividad con amor y respeto! Eres increíble y cada día te vuelves más sabio.



¡Eres fantástico!