

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 7

MARZO DE 2004

ENOJO: CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR ESTA EMOCIÓN COMPLEJA

¿Qué es el enojo?

El enojo es una emoción básica que sentimos todos. Es normal y suele ser saludable. Sin embargo, cuando se pierde el control, el enojo se torna destructivo. A los niños puede traerles problemas con su familia, sus compañeros y su rendimiento escolar. Al igual que otras emociones, el enojo llega acompañado de cambios fisiológicos. Tanto la frecuencia cardíaca como la presión arterial pueden aumentar. El enojo puede deberse tanto a hechos internos como externos. Un niño, por ejemplo, puede enojarse porque siente que sus notas no son buenas (interno) o bien porque un hermano lo empujó (externo).

La manera natural de expresar el enojo consiste en responder con agresión. Es la respuesta instintiva ante la percepción de amenazas físicas o verbales. Sin embargo, responder agresivamente a cada situación de amenaza no es sano ni seguro. La violencia acarrea problemas sociales, dificultades con la familia, problemas con la justicia y un daño físico o emocional. Por lo tanto, es importante enseñar a los niños, desde pequeños, formas saludables de controlar su ira.

¿Cómo se manifiesta el enojo según las edades?

En la primera infancia, los niños comienzan a adquirir la capacidad de reprimir los impulsos de agresión física (como empujar, golpear, pellizcar, morder, gritar) cuando están enojados. Los niños en edad preescolar van aprendiendo a identificar los estados emocionales básicos en ellos mismos y en los demás mediante el uso de la palabra. Sin embargo, es frecuente ver niños que recurren a conductas de violencia física (arrojan juguetes, empujan o golpean a sus padres o compañeros) debido a que recién se están acostumbrando al uso de la palabra para expresar sus sentimientos.

A medida que crecen, adquieren habilidades lingüísticas más complejas y empiezan a tener la capacidad para ponerse en el lugar del otro. Desarrollan la empatía y llegan a comprender mejor el efecto que sus actos y palabras tienen sobre los demás. En los años más avanzados, ya deberían saber expresar su enojo con palabras, no físicamente. Sin embargo, los niños con dificultades para hablar o controlar sus impulsos suelen bregar para controlar sus sentimientos de enojo y pueden responder usando la fuerza física, gritos o negándose a obedecer las normas escolares o familiares.

Los adolescentes son acuciados por nuevos agentes agresores y preocupaciones que pueden provocar sentimientos de enojo y frustración, como la creciente necesidad de independencia e intimidación, además de que aumentan las exigencias académicas, sociales y laborales. Algunos jóvenes expresan su frustración e ira negándose a verbalizar lo que sienten y piensan mientras que otros reaccionan físicamente arrojando objetos o dando portazos. Algunos jóvenes tienen dificultades para manejar sus impulsos de agresión física y sus reacciones pueden llegar al punto de descargar su agresión en los demás. La cultura de grupo también puede tener un papel fundamental en la aceptación de la agresión física o verbal como respuesta adecuada a los sentimientos de ira.

¿Qué podemos hacer los padres?

La forma en que los padres responden a las situaciones emocionales influye de manera significativa en el aprendizaje del niño a manejar sus propias emociones. Los niños están siempre aprendiendo a controlarse y necesitan una guía para poder expresar y dominar sus emociones y conductas correctamente. Los niños que ganan habilidad para manejar emociones, como el enojo, de manera adecuada pueden sobrellevar y repeler mejor el estrés. Esta capacidad les servirá desde la infancia hasta la adultez y redundará en una mejor salud física y mejor rendimiento académico y laboral. Reduce, además, los problemas de conducta fomentando a la vez el autocontrol, la confianza en sí mismos y buenas relaciones con los compañeros.

Los padres pueden estimular la adquisición de habilidades eficaces para manejar el enojo de la siguiente manera:

- ❑ Ayudándolos a desarrollar la empatía. Por ejemplo, pregúntele a su hijo: "¿Cómo piensas que puede sentirse Sam cuando le gritas y le sacas su juguete?" o "¿Cómo te sentirías tú si Sam te hiciera lo mismo?"
- ❑ Enseñándoles que puede admitirse cualquier sentimiento no cualquier comportamiento. Es decir, uno puede sentirse frustrado pero no por eso golpear, patear o asir a otro para expresar lo que uno siente.
- ❑ Cada situación que lleva a su hijo a afrontar sentimientos de enojo es una oportunidad de aprendizaje. Cuando note que su hijo mantiene la calma ante una situación irritante, remárqueselo y felicítelo. En cambio, si nota que no maneja bien su enojo, acérquese para ayudarlo a resolver el problema. Pregúntele, por ejemplo, qué podría hacer la próxima vez que le suceda algo que suscite su enojo. Ayúdelo a encontrar opciones, como "avisar a un adulto" o "volver la espalda" y luego aliéntelo a que la próxima vez reaccione eligiendo alguna de estas formas socialmente aceptadas.
- ❑ Ayudándolos a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés para evitar exabruptos de ira. Pidiéndoles que piensen en actividades positivas, como hacer ejercicio, leer, escribir o escuchar música, que los mantengan alejados de lo que los irrita, los entusiasmen y los lleven a participar regularmente de ellas. Y mejor aún, sirva de ejemplo recurriendo a estas actividades usted mismo.
- ❑ Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas antes de reaccionar agresivamente cuando estén enojados. Tenga en cuenta que para que dé resultado, es necesario practicar antes. En caso de niños pequeños, es una habilidad que los padres pueden ejercitar con ellos al acostarlos.

¿Cuándo debería buscar ayuda profesional?

Aprender a controlar los sentimientos de enojo es una parte normal del crecimiento. Algunos niños adquieren habilidades efectivas para el manejo de la ira fácilmente mientras que otros necesitan una guía más directa y cierta práctica. Si su hijo tiene dificultades para aprender a calmarse cuando está enojado o sufre episodios frecuentes en los que no puede evitar agredir física o verbalmente, es posible que necesite la intervención de un profesional en salud mental. Los ataques de enojo repetidos pueden dificultar la participación del niño en las actividades regulares de la clase o aumentar el riesgo de que un compañero salga dañado física o emocionalmente. Un profesional podrá evaluar las causas subyacentes y los factores que activan el enojo y la frustración, y ayudarlo a adquirir habilidades específicas para el manejo de la ira. Podrá, además, darle apoyo y orientación a usted y a los maestros de su hijo. Algunos jóvenes descargan sus impulsos de enojo en ellos mismos y pueden desarrollar conductas de autoagresión (golpearse la cabeza, cortarse, actitudes suicidas). Los jóvenes que muestran estas conductas necesitan atención inmediata.

Escrito y desarrollado por Joshua Mandel, Psy.D., Daphne Anshel, Ph.D. y el personal del NYU Child Study Center.

ACERCA DEL NYU Child Study Center

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento a niños y adolescentes con problemas mentales, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados al estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales que lo asesorarán las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en distintos idiomas: español, 1-877-298-3373; chino, 1-877-990-8585. Por otros idiomas, solicite un traductor.

Si desea más información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org.



Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso aporte de los siguientes donantes: Joseph Healey y Thomas Walter.