



Controlando el Coraje en Maneras Saludables

El coraje es un sentimiento normal que todos sentimos. Pero nosotros podemos escoger nuestro comportamiento cuando estamos enojados, ya sea reaccionando de una manera constructiva o actuando inapropiadamente de una manera destructiva y violenta. Los padres pueden ayudar a sus hijos cuando ellos se sienten enojados a buscar la manera positiva de reaccionar.

¿POR QUÉ ES QUE LOS NIÑOS TIENEN PROBLEMAS CONTROLANDO SU CORAJE?

- Temen a los sentimientos intensos y creen que son malos si se sienten así.
- Se les ha enseñado que el enojarse no es bueno y deben aguantarse.
- Los adultos que ellos admiran han demostrado maneras violentas y destructivas expresando su coraje.
- El coraje que se ha aguantado por mucho tiempo puede “explotar” en maneras violentas o destructivas.

ENSÉÑEN A SUS HIJOS MEJORES MANERAS DE CONTROLAR SUS EMOCIONES DEL CORAJE

1. Ayúdeles a reconocer cuando se están enfadando.
2. Descubra con sus niños o jóvenes en que situaciones sienten coraje.
3. Enséñeles como deben expresar su coraje apropiadamente, por ejemplo dibujando sus sentimientos, escribiendo lo que están sintiendo, hablando de sus sentimientos con un adulto u otra persona o involucrándose en actividades físicas o deportes para que las emociones del coraje disminuya.
4. Después de expresar los sentimientos de coraje, empiece de dejar ir los sentimientos malos y continúe haciendo las cosas que mejorarán la situación.

¿A QUIÉN PUEDE PEDIR AYUDA?

- Consejeros, psicólogos, o profesionales de salud mental.
- Organizaciones de servicios sociales como los servicios para niños o el departamento de salud de la ciudad.

Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite kcsf.org bajo la pestaña de “Resources.”

¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia.

1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto 1800children@kcsf.org



Kansas Children's Service League



Kansas
Children's Cabinet
and Trust Fund



Prevent Child Abuse
Kansas
A chapter of Prevent Child Abuse America



Kansas
Department for Children
and Families
Strong Families Make a Strong Kansas