

Ideas para actividades familiares

Toma práctica controlar y expresar la ira de manera positiva. Estas actividades familiares lo apoyarán a usted y a su familia en el aprendizaje de estas nuevas habilidades.

YO SIENTO...

En una reunión familiar, piensen juntos en una lista de sentimientos. Divida un plato de papel redondo en tantas secciones como sentimientos haya en su lista. También puede dejar un par de secciones en blanco para agregar sentimientos que se le ocurran a la familia más adelante. Escriba un sentimiento en cada sección del plato y pegue un "puntero" de papel de color para cada miembro de la familia con un sujetador de papel o "broche mariposa". Luego, cada miembro de la familia puede usar su puntero de color para indicar cómo se siente en ese momento. Esta es una buena manera de empezar las reuniones familiares y puede alentar a los miembros de la familia a apoyarse entre sí.

DÉJAME INTENTARLO DE NUEVO

Antes de una reunión familiar, los miembros de la familia escriben una situación en la que expresaron su enojo de una manera que desearían no haberlo hecho. Por ejemplo, "El martes le grité a Aiden porque perdió mi tarjeta de memoria" o "Anoche me enojé tanto que rompí un plato porque estaba dando golpes en la cocina". En la reunión, los miembros de la familia analizan su situación, utilizando las habilidades para controlar la ira y/o expresar la ira de manera constructiva.

¡RECOMPENSAS GRATIS!

Dé a cada miembro de la familia una pila de papelitos de colores, de un color diferente para cada persona. Haga que cada persona escriba algo que consideraría una recompensa personal (un premio, un reconocimiento) en cada hoja de papel. Las recompensas deben ser gratuitas o casi gratuitas, como un abrazo, reconocimiento verbal por parte de otros miembros de la familia, una pegatina con una carita sonriente, un helado, o 15 minutos de tiempo para video-juegos o para jugar algo juntos. Todos los papelitos van en un frasco de recompensas y los miembros de la familia extraen uno de sus premios cuando han controlado con éxito su enojo y/o lo han expresado de manera constructiva. Una variación: cuando una persona gana una recompensa, todos los miembros de la familia pueden sacar un papelito, para que todos se beneficien cuando alguien en la familia controle la ira o exprese la ira de manera constructiva.

ICEBERG DE LA IRA

El enojo o la ira son emociones complicadas y, a menudo, pueden servir como una máscara para otras emociones vulnerables. El iceberg de la ira es una imagen que muestra esto para los niños. Haga que cada miembro de la familia dibuje un iceberg de ira que sea personal para ellos y represente sus propias emociones subyacentes. Anime a los miembros de la familia a compartir sus dibujos para que otros puedan comprender mejor sus sentimientos y sensibilidades, brindar apoyo y saber cómo ayudar cuando surge la ira.

