

C u a n d o e s t o y

ENFADADO



sm

Trace
Moroney

C u a n d o e s t o y

ENFADADO

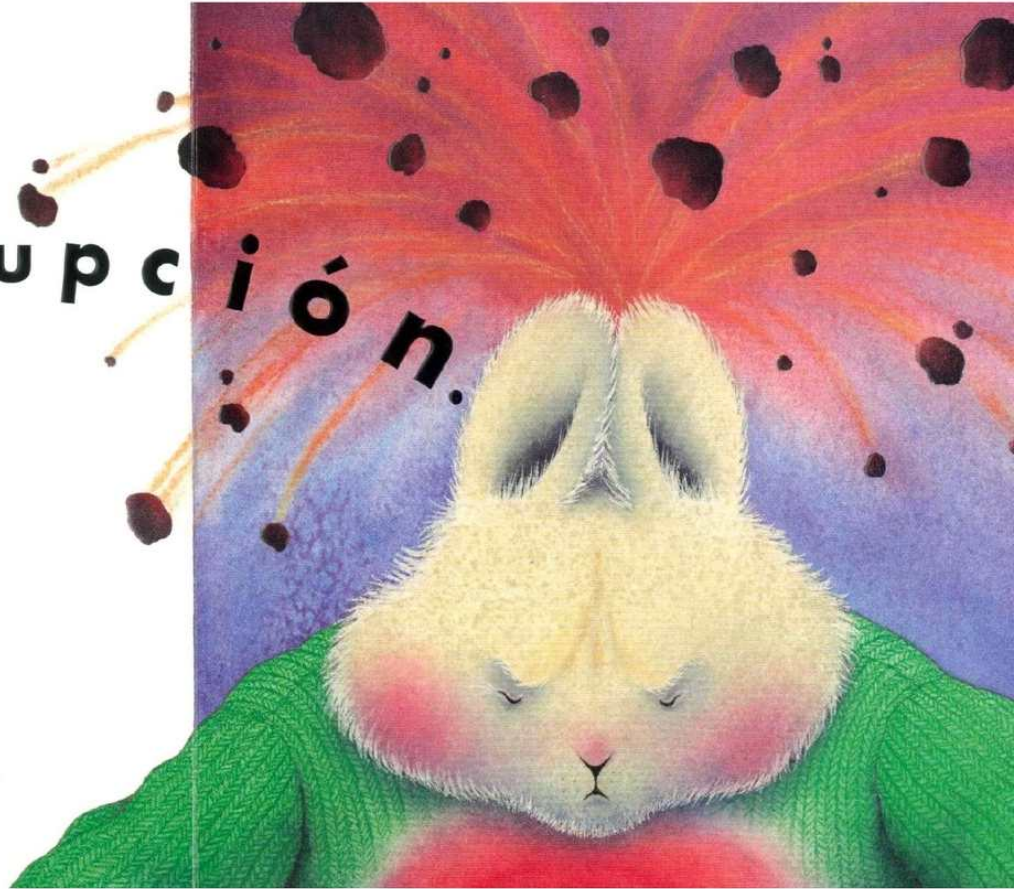


Escrito e ilustrado por Trace Moroney



Cuando estoy enfadado
me siento como si tuviera
dentro de la tripa
un volcán en

erupción.

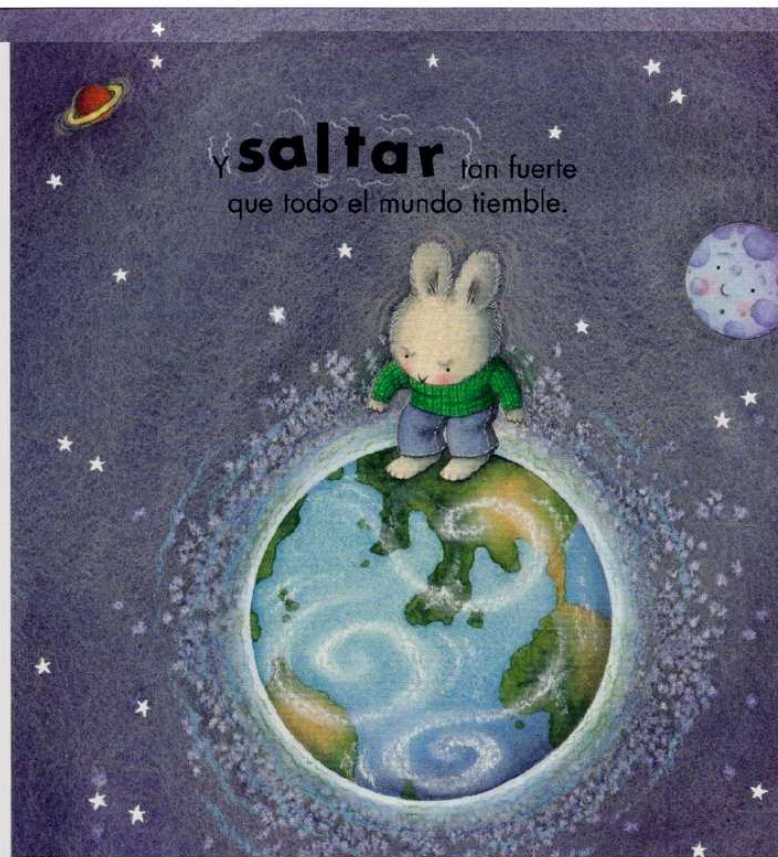


Cuando estoy enfadado,
tengo ganas de gritar y dar patadas y

saltar... **saltar...**



Y **saltar** tan fuerte
que todo el mundo tiemble.



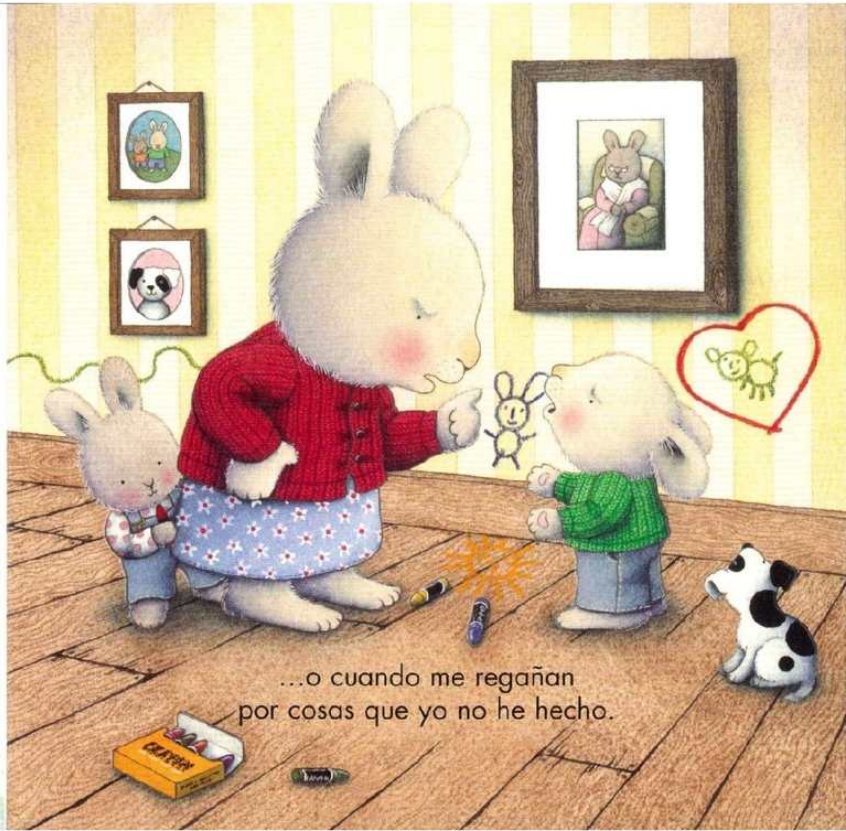
Quiero correr y correr y no parar nunca.



Hay cosas que me ponen furioso,
como que alguien se ría de mí,



destroce mi castillo de arena...

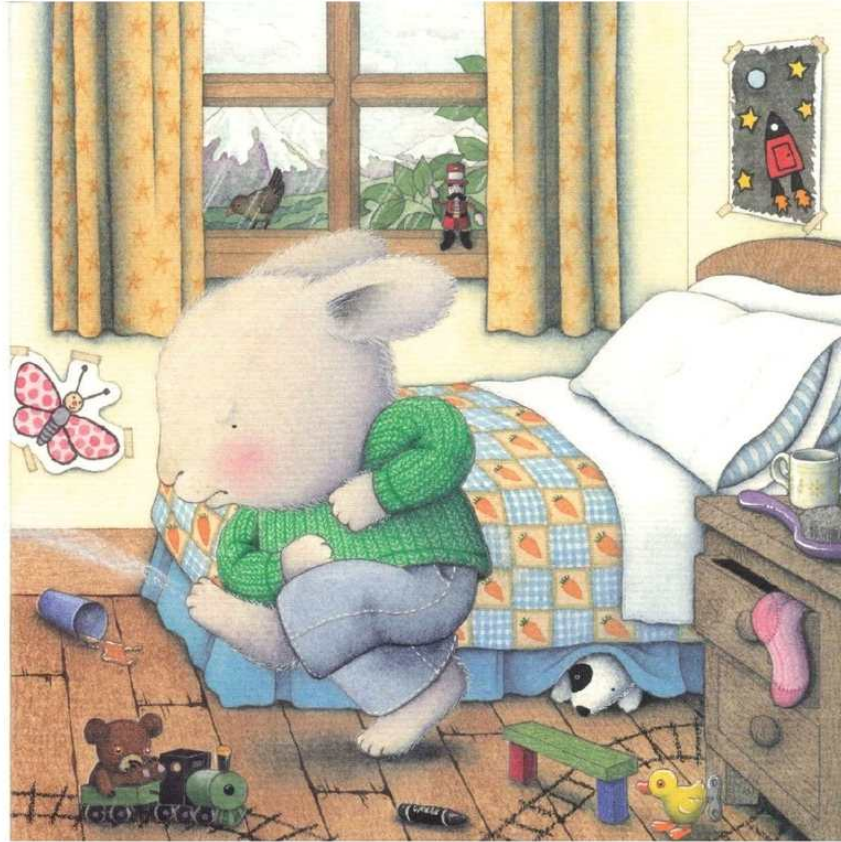


...o cuando me regañan
por cosas que yo no he hecho.

No es malo estar enfadado.



Pero sí lo es dejar que mi furia haga daño a otro.

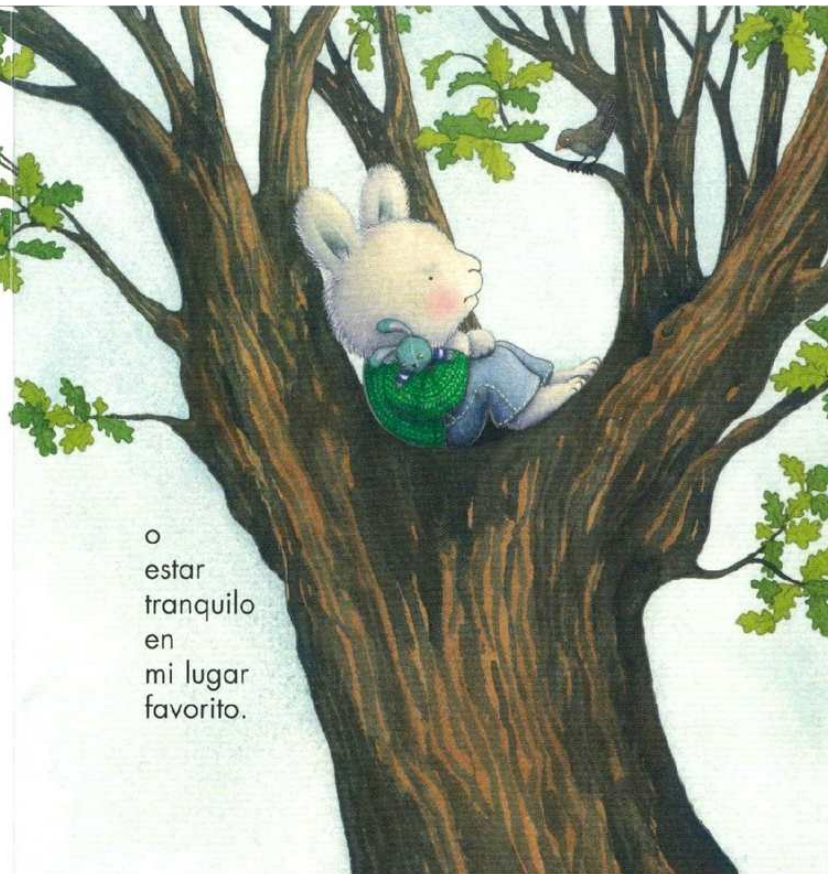


Cuando estoy enfadado intento hacer
todas las cosas que me sientan bien,

como respirar hondo,



o
estar
tranquilo
en
mi lugar
favorito.



Hablar de por qué estoy enfadado
con alguien que me quiere
puede ayudar a que el enfado se pase.



Y a veces, me enfado tanto
que se me olvida por qué me había enfadado.
¡Y eso me hace reír!



LA AUTOESTIMA ES LA CLAVE

- El mejor regalo que puedes dar a tu hijo es una autoestima sana. Los niños que se sienten valorados y que confían en sí mismos tienen una autoestima positiva. Puedes ayudar a tu hijo a sentirse valorado al pasar tu tiempo con él jugando, leyendo libros o, simplemente, escuchándole. También puedes ayudar a tu hijo descubriendo con él la persona que quiere ser. El éxito sigue a la gente que realmente sabe quién es.
- De cualquier modo, la felicidad es mucho más que ser una persona exitosa. Ayuda a tu hijo a tener confianza en sí mismo para que sepa reaccionar ante los fallos, las pérdidas, la vergüenza... Vencer las dificultades es tan importante, - si no más-, que ser una persona exitosa o ser el mejor. Cuando los niños confían en sí mismos saben manejar sentimientos dolorosos como el miedo, la furia, o la tristeza, y ganan una seguridad interior que les ayuda a enfrentarse al mundo en el que viven.

- Cada uno de estos libros sobre “SENTIMIENTOS” ha sido pensado cuidadosamente para ayudar a los niños a comprender los suyos ya que, al hacerlo, ganan una mayor autonomía (libertad) sobre sus vidas.
- Hablar con los niños sobre sentimientos les enseña que es normal sentirse triste o enfadado o, a veces, tener miedo. Cuando los niños toleran mejor situaciones dolorosas se vuelven más libres para disfrutar de su mundo, se sienten seguros de sus habilidades y son más felices.

Sentirse enfadado

- Una autoestima sana reduce el enfado y la indefensión. El enfado es una de las emociones más difíciles de aceptar. Los niños necesitan saber que todo el mundo se enfada alguna vez y que es un sentimiento natural. Al dar a los niños la oportunidad de dar su versión de las cosas, no solo se sentirán valorados, sino que descargarán su enfado de una manera sana. Al ayudar a los niños a buscar su propia solución y a actuar después, desarrollan la confianza necesaria para tener sentimientos de enfado sin ser controlados por ellos.