



AMIGOS Y REDES DE APOYO

1

El objetivo de esta actividad es ayudar a los infantes a canalizar de una manera no destructiva su rabia.



2

Para partir, busque un momento en que el niño o niña no esté enojado y puedan conversar acerca de esos sentimientos desagradables que a veces tenemos las personas. Puede buscar alguna situación reciente y preguntarle cómo se sintió. No es necesario que el infante sea capaz de responder a lo que le pregunte, pero sí será necesario que usted preste atención a su lenguaje no verbal, el cual le dará luces de cómo se podría estar sintiendo el niño o niña. De este modo, podrá reflejarle su mundo interno.



3

Hable con él o ella y dígame que contarán con un cojín especial para aquellas ocasiones en que se sienta muy enojado, para que pueda descargar con él sus emociones sosteniéndolo o apretándolo muy fuerte o gritando con la boca puesta en él. Para que comprenda mejor, puede actuar y demostrarle cómo utilizar el cojín para calmar su sentir.



4

Cuando realmente estén enojados o enojadas, ofrezca respetuosamente el cojín. No es obligación usarlo y es posible que la primera vez no funcione, pero puede seguir ofreciéndole este método para que se sienta mejor, siempre bajo su compañía y nunca solo o sola.



Ficha de Actividades COJÍN DE LA RABIA

CLASIFICACIÓN: EXPRESIÓN CORPORAL

IMPORTANTE

Los niños y niñas, a diferencia de las personas adultas, aún no tienen la capacidad de manejar sus emociones. Por ello, es el cuidador principal quien debe acompañarles en momentos difíciles de frustración o tristeza, conteniéndoles con paciencia.

MATERIALES



Cojín



10 minutos

0 a 3 años