

# Aprender a controlar la ira

---

Había una vez un niño que se enfadaba tanto que perdía el control. Cuando su hermana se rió de él, rompió su muñeca. Cuando su madre no le compró un juguete en la tienda, salió corriendo de la tienda a la calle. Fue muy peligroso.

"Tienes que aprender a controlar tu ira", dijo su madre. "Si no lo haces, puedes hacerte daño a ti mismo o a otra persona". El niño no dijo nada. Estaba empezando a enfadarse. "Hay otras formas de expresar tu ira", dijo su madre. "¿Cómo qué?", preguntó él. Empezaba a sentir curiosidad y a estar menos enfadado. "Te diré una cosa", dijo su madre. "Vamos a hacer los dos una lista de cosas que puedes hacer cuando estés enfadado y que no hagan daño a nadie. Cuando los dos terminemos, te llevaré al cine". "De acuerdo", dijo el niño. Quería ver una película.

El niño y su madre se sentaron en la mesa de la cocina y ambos hicieron listas. Cada uno escribió tres cosas que podía hacer el niño para poder expresar su ira y seguir estando a salvo. La lista de su madre decía: 1. Contar hasta 10, 2. Saltar de un lado a otro durante un minuto, 3. Decir en una frase exactamente por qué estás enfadado. La lista del niño decía: 1. Dibujar hasta que ya no sentir el enojo, 2. Golpear una almohada, 3. Hablar con alguien sobre cómo se sienta.

Se sentaron en la mesa y leyeron juntos las ideas en voz alta. A su madre le parecieron muy buenas todas las ideas. Escribió las dos listas en otro papel y se lo dio a su hijo. Le dijo: "Ahora, cuando estés enfadado, saca tu lista y elige una forma segura de enfadarte". El niño pensó que esa idea era bastante buena y se propuso hacerlo en adelante.

**Moraleja:** Cuando estás muy enfadado, puedes hacer cosas que te perjudiquen a ti mismo o a otra persona. Puedes encontrar formas seguras de expresar tu ira.

