



PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

(ELaborando Estrategias Metódicas y EducaTivas para los ALumnos de EScuela)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Para más información, contactarse con:



Children's Health Fund

Healthy B.A.S.I.C.S.
215 West 125th Street, Suite 301
New York, NY 10027
www.ChildrensHealthFund.org

El Children's Health Fund (CHF) produce folletos y cuadernillos de educación para la salud, culturalmente relevantes y utilizando términos sencillos para simplificar la complejidad de los problemas médicos que afectan a los niños y sus familias. Por medio de estos materiales, los niños, adolescentes, padres y tutores tendrán acceso a numerosa información de vital importancia sobre la salud. Los materiales fueron creados por trabajadores de la salud de la red nacional del CHF y han sido sometidos a un extenso proceso de revisión, incluyendo expertos en asuntos externos y antropólogos culturales. Los materiales en inglés y español adhieren a la escritura en términos sencillos y a las convenciones de diseño y son evaluados para lograr los niveles de lectura apropiados.

Hecho posible gracias a la subvención del
MetLife Foundation

© 2009 Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.



Children's Health Fund

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. DE LA SALUD

Qué hacer cuando estoy ENOJADO



¿QUÉ ES EL CORAJE?

El coraje es una emoción normal. El coraje es una sensación que aparece cuando somos lastimados o cuando sentimos dolor. A veces las sensaciones de tristeza se transforman en coraje. Esto nos enoja mucho. Sentirse enojado está bien. Lo importante es cómo reaccionar ante esta situación.

¿Está mi
Coraje
fuera de control?

Quizás necesitas aprender mejores formas de controlar el coraje si tus reacciones al estar enojado son las siguientes:

- Gritar
- Golpear a alguien o algo
- Insultar
- Devolver con la misma moneda
- Herir a un ser querido a propósito (amigo, familiar, mascota)
- Negarte a hablar o ignorar a alguien
- Hacerte daño a tí mismo (usar drogas, fumar, comer compulsivamente)



Mejores formas de controlar el coraje

La clave para controlar el coraje es entender qué es lo que lo ha causado. Recuerda: tú controlas tu enojo, tu enojo no te controla a tí.

Habla con la persona que te ha hecho enojar o con un amigo. Expresa tus sentimientos con calma. Si hablar te resulta muy difícil, intenta expresar tus sentimientos por escrito en una carta.



Trata de evitar personas o situaciones que sabes que te van a hacer enojar. Si no puedes, trata de alejarte antes de que sea demasiado tarde.

AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA CONTROLAR TU ENOJO:

Piensa en lo que podría pasar si no puedes controlar tu enojo. Espera un momento antes de reaccionar. Piensa que podrías hacer algo de lo que más tarde te arrepentirías. Tus actos podrían herir a alguien o causarte problemas.



Convierte tu enojo en buen humor. Cuando te ríes las sensaciones negativas disminuyen.



Trata de relajarte—escucha música en un lugar tranquilo.

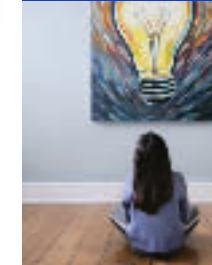


Realiza alguna clase de ejercicio como caminar, correr, hacer deportes.



PARA DEJAR DE ESTAR ENOJADO

Haz los siguientes ejercicios:



Cuando comienzan las sensaciones de coraje, concéntrate en algo positivo.



Respira despacio y profundo. Inhala por la nariz y exhala por la boca.



Algunas personas imaginan estar en un lugar feliz y así se distraen.

Tú eliges.

Si no puedes controlar tu coraje, hay personas que podrían ayudarte a hacerlo. Habla con tus padres, amigos, maestros o consejeros. Ellos pueden ayudarte a entender que existe una solución para este problema. Recuerda: liberarte de tu enojo está bien, siempre que lo hagas de una forma correcta.