



Colección Destacada: Cuando los niños pegan

Acompañar la agresividad con firmeza, empatía y herramientas emocionales.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: Manos que hablan

Tema: Agresividad física – Aprender a usar las manos para expresar sin dañar

A Damián le costaba hablar cuando se enojaba. Su cara se ponía roja y sus manos empezaban a gritar por él. A veces empujaban. A veces pegaban. Un día, su profe le dijo: “Tus manos pueden decir muchas cosas sin golpear.” Y le enseñó que podía usarlas para dibujar lo que sentía, tocar un tambor, pedir ayuda o abrazar fuerte cuando algo dolía.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez tus manos han querido gritar por ti?
- ¿Qué podrías hacer con ellas cuando sientes mucha rabia?
- ¿Te gustaría inventar un gesto para pedir ayuda sin pegar?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué quiere decir tu hijo/a con sus golpes cuando no sabe hablarlo?
- ¿Le enseñas a reparar el daño sin humillarlo?
- ¿Puedes ayudarlo a transformar la acción sin castigar la emoción?

Cuento: El rugido del leoncito

Tema: Detrás de la agresividad – La rabia como una emoción que necesita ser escuchada

Simón era un leoncito que rugía fuerte cuando se frustraba. Rugía tanto que los otros leones se alejaban. Él no quería estar solo, pero tampoco sabía cómo parar. Hasta que un día, una leona mayor se le acercó y le dijo: “Yo también rujo a veces. Pero descubrí que si respiro antes, puedo elegir si quiero hablar o rugir.” Simón aprendió que rugir está bien... pero que también se puede aprender a rugir sin herir.

Preguntas para niños/as:

- ¿Cómo ruges tú cuando te enojas?
- ¿Qué te gustaría que los demás entendieran cuando te enfadas?
- ¿Te gustaría aprender a rugir de otra forma?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué emoción hay debajo del golpe: miedo, frustración, soledad?
- ¿Puedes ofrecerle una alternativa sin centrarte solo en el castigo?
- ¿Modelas tú también cómo se canaliza la rabia de forma segura?

Guía para madres y padres

¿Qué hacer cuando tu hijo/a pega a otros niños?

1. Comprende antes de corregir:

La conducta agresiva **no significa que el niño/a sea malo**. Muchas veces, detrás hay falta de recursos emocionales, inseguridad, imitación de modelos o falta de regulación.

2. Lo que sí puedes hacer:

- Intervenir con firmeza y sin gritos: “No te permito hacer daño, voy a ayudarte a calmarte.”
- Nombrar lo que pasa: “Veo que estás muy frustrado y no sabes qué hacer.”
- Proponer reparación sin castigo humillante: “¿Qué podrías hacer ahora para arreglarlo?”
- Validar la emoción (rabia) sin aceptar la conducta (pegar): “Está bien estar enfadado, pero no se puede hacer daño.”

3. Lo que debes evitar:

- Gritar o pegar para que deje de pegar (modelo contradictorio)
- Decir “eres malo” (puede crear identidad negativa)
- Restarle importancia o justificarlo: “Es que es muy pequeño”, “Es que el otro empezó”

4. Repite con constancia:

El aprendizaje emocional es un proceso. Necesita límites claros, repetidos desde la conexión.

Ejercicios para niños/as

1. La mano que dice lo que siento

Materiales: hoja con contorno de la mano

En cada dedo, escribir o dibujar formas de usar las manos sin hacer daño:

- Dedo 1: “Pido ayuda”
- Dedo 2: “Acaricio a mi mascota”
- Dedo 3: “Dibujo lo que siento”
- Dedo 4: “Aplaudo fuerte”
- Dedo 5: “Doy abrazos si quiero”

2. El rugido en pausa

Juego de control emocional con respiración:

- “Imagina que eres un león que tiene que rugir fuerte... pero solo cuando yo diga ‘ya’.”
- Se les enseña a *detener, esperar y rugir con control*
- Luego se habla: ¿qué pasa si rugimos cuando no toca? ¿cómo se sienten los demás?

3. Mi termómetro del enojo

Dibujo de un termómetro dividido en colores:

- Azul: tranquilo
- Amarillo: me molesto
- Naranja: me frustró
- Rojo: estoy por explotar

Se trabaja con el niño/a: ¿cómo sé que estoy subiendo? ¿Qué puedo hacer en cada color?