

“That kid is making me so angry!”

Parents and experts share tips about how parents can handle their anger at their child

By Eve Pearlman



ANGELA FARLEY

Everyone knows it's not easy being a parent. The demands of caring for and guiding children can push parents to their limits. While anger and frustration are often part of parenting, sometimes adults aren't sure how to handle their anger at their child.

“No one yells when they're happy,” says Lisa Pion-Berlin, president of Parents Anonymous, a nationwide network of parent support groups. “We talk with parents about underlying feelings that lead them to act in ways they don't like. I think anger can get out of control for just about anyone—and be destructive to children.”

Parents and parenting experts share tips about ways parents can prevent and defuse anger at their children.

TAKE FIVE—OR FIFTEEN

Esperanza Vinas, a parent educator for the California Parenting Institute in Santa Rosa, recalls asking her daughter to move a small mattress up from the basement. She was shocked when her daughter said she did not want to do it and didn't have to. “I felt my stomach drop,” says Vinas. “I was thinking ‘how dare she disrespect me like this’ and ‘I need to teach her a lesson.’”

But Vinas kept her temper and said she needed time to cool down. “I tell parents to take five minutes,” she says. “I was so angry, I told my daughter I needed fifteen.”

After a few minutes, her daughter cheerfully told her she had moved the mattress. But to reinforce that talking back is not OK, Vinas took away half her daughter's allowance. Vinas advises parents to consider a child's age and temperament when deciding consequences. For example, time-outs should be “one minute for each year of a child's life,” she says—but for her sensitive youngest daughter, a far shorter time-out is enough.

While many Latino parents are upset when their children talk back, says Vinas, “I help parents see that it's a good thing that their daughter speaks her mind—it's okay to disagree, (but) she needs to be guided how to disagree.”

WHEN POSSIBLE, KEEP YOUR COOL

Art Hernandez works hard to bring up his son without the spanking and yelling he experienced as a child. “Sometimes, when he's stamping his feet and making a real mad face,” says Hernandez, “I try to make a joke out of it, to make the situation less intense.”

“When I would clean up the house and the baby would make it messy, or I would clean the baby up and the baby would get dirty, I'd get so angry,” Patty Enciso recalls. But “I chose my battles now,” she says. “I'm not going to get into it over small things.”

Parents can also count to ten or take deep breaths until they feel calmer. If that doesn't help, they can try going for a walk or run, punching a pillow, jumping up and down. If parents lose their temper, they can tell the child they made a mistake and next time they will try to cool down first.

THINK ABOUT THE CHILD'S PERSPECTIVE

Vinas recalls Lisa (not her real name), an aunt in Sonoma who cared for her sisters' children after her sister died. On one visit, Vinas says, Lisa abruptly turned off the TV—the child watching TV had an angry fit, so then Lisa also got mad.

“I asked her to imagine if someone turned off a program she liked without warning,” says Vinas. Thinking about that, Lisa understood why the child was so upset. “I try to take parents into their kids' world so they can sympathize with what the child is feeling.” Vinas adds that it's important to give children warning about what will happen next—for example, that the TV will be turned off when the show ends or when people visit.

PLAN AHEAD

“Last minute stuff,” says Pion-Berlin. “Doesn't usually work that well. If you can make a plan before you have the conflict—like sitting down and negotiating a time to do the homework—then you take away the stress of the moment.”

Resources

Organizations

- **PARENTS ANONYMOUS:** offers free parenting support groups in English and Spanish. Call 909-621-6184 for a local group, www.parentsanonymous.org; the site offers tips for dealing with children's behavior, in English and Spanish, at www.parentsanonymous.org/pahtml/toolBox.html
- **PARENTAL STRESS SERVICE:** offers a parenting hotline, respite child care, parenting classes, and counseling. 510-893-9230, www.psshelps.org
- **CALIFORNIA PARENTING INSTITUTE:** offers parenting classes, support groups, home visits, and an advice line. 707-585-6108, www.calparents.org

Web resources

- **GET YOUR ANGRIES OUT,** from Talk, Trust, and Feel Therapeutics, has information on anger management for parents at www.angriesout.com
- See also “*You can't help it if you're mad,*” from the September-October 2004 *Children's Advocate*, at www.4children.org/news/904made.htm (in Spanish at www.4children.org/news/904mads.htm) for tips on how to help kids with their anger

TAKE TIME FOR YOURSELF

Enciso takes regular breaks from her busy, loud household on her back patio. “The children know it's my time-out spot,” she says. She also uses journal-writing to figure out what triggers her anger. Parents can ask a friend or family member to watch the child while they go out—or call a friend to vent. Parents can also make sure that being hungry or tired isn't making things worse—or making the child act out in ways that trigger the anger.

FIND SOMEONE TO TALK WITH

“When I was mistreating my daughter I just felt so ugly,” Enciso recalls. “Sometimes we keep it to ourselves because we're afraid people are going to judge. But I needed to make sure my kids were protected, because I was afraid if I didn't get help I was going to hurt them. And I needed to show my family that they don't have to abuse one another.”

Enciso joined a Parents Anonymous support group when “I was 19 and didn't have any idea what to do with a baby,” she says. At meetings she shared what she was going through—and was met with “unconditional love.”

Enciso now runs a Parents Anonymous support group. She still draws tremendous support from the group and has learned to manage her emotions to be “the best parent (she) can be.”

Padres y expertos comparten consejos para padres sobre cómo manejar su enojo frente a sus hijos

Por Eve Pearlman

Todo el mundo sabe que no es fácil ser padre. Las demandas que implica el cuidar y guiar a los hijos pueden empujar a los padres a sus límites. Mientras que la cólera y la frustración en general forman parte del hecho de ser padre, algunas veces los adultos no están seguros de cómo manejar su cólera con sus hijos.

“Nadie grita cuando está feliz”, dice Lisa Pion-Berlin, presidenta de Padres Anónimos, una red nacional de grupos de ayuda para padres. “Hablamos con los padres sobre los sentimientos subyacentes que los conducen a actuar de maneras que no les agradan. Pienso que el enojo puede hacerle perder el control a cualquier persona y ser destructivo para los niños”.

Padres y expertos comparten consejos sobre formas en las que los padres pueden prevenir y controlar la cólera que sienten con sus hijos.

TOMA CINCO— O QUINCE MINUTOS

Esperanza Viñas, educadora de padres en el instituto *California Parenting* de Santa Rosa, recuerda haberle pedido a su hija que suba un pequeño colchón que estaba en el sótano. Se quedó estupefacta cuando su hija le dijo que no quería hacerlo, y que tampoco tenía obligación alguna de hacerlo. “Sentí que se me caía el estómago”, dice Viñas. “Pensaba que ‘cómo se atreve a faltarme así el respeto’ y ‘necesito enseñarle una lección’”.

Pero Viñas controló su mal genio y se dijo a sí misma que necesitaba tiempo para calmarse. “Les digo a los padres que se tomen cinco minutos”, dice. “Estaba tan enojada, que le dije a mi hija que necesitaba quince”.

Después de algunos minutos, su hija le dijo graciosamente que había movido el colchón. Pero para recalcar que contestarle no era algo aceptable, Viñas retiró a su hija la mitad de su paga. Viñas aconseja a los padres que consideren la edad y el carácter de los niños a la hora de decidir las consecuencias. Por ejemplo, la penitencia tiene que ser de “un minuto por cada año del niño”, dice—pero para su hija más pequeña, que es muy sensible, un período de tiempo mucho más corto ya es suficiente.

Mientras que muchos padres latinos se enfadan cuando sus niños les contestan, dice Viñas, “ayudo a los padres a ver que es una cosa buena que su hija diga lo que piensa; es aceptable discrepar, (si bien su hija) necesita ser guiada en cómo hacerlo”.

CUANDO SEA POSIBLE, MANTENGA LA CALMA

Art Hernández trabaja duro para criar a su hijo sin los azotes y los gritos que él experimentó como niño. “A veces, cuando el niño está pataleando y poniendo cara de muy enojado”, dice Hernández, “intento bromear sobre aquello para hacer que la situación sea menos intensa”.

“Cuando limpiaba la casa y el bebé la ponía hecha un lío, o cuando limpiaba al bebé y se ensuciaba de nuevo me enojaba tanto”, recuerda Patty Enciso. Pero “ahora escojo mis batallas”, dice. “No voy a ofuscarme por tonterías”.

Los padres también pueden contar hasta diez o respirar hondo hasta que se sientan más tranquilos. Si eso no ayuda, pueden intentar salir a caminar o a correr, pegarle a una almohada, o saltar arriba y abajo. En caso de que los padres pierdan los estribos, pueden decirle al niño que han cometido un error y que la próxima vez intentarán calmarse primero.



ART HERNANDEZ

PIENSE EN LA PERSPECTIVA DEL NIÑO

Viñas se acuerda de Lisa (nombre ficticio), una tía de Sonoma que cuidaba de los niños de su hermana después de que ésta muriera. En una visita, cuenta Viñas, Lisa abruptamente apagó la TV; el niño que estaba mirando la tele se agarró una rabieta, ante lo cual Lisa también se enojó.

“Le pedí que imaginara que pasaría si alguien le apagara un programa que a ella le gustaba sin avisarle”, dice Viñas. Pensando en eso, Lisa entendió por qué el niño estaba tan molesto. “Intento poner a los padres en el mundo de sus hijos para que puedan entender qué es lo que está sintiendo el niño”. Viñas agrega que es importante advertir con tiempo a los niños sobre qué sucederá luego; por ejemplo, que la tele va a apagarse cuando termine el programa o cuando lleguen visitas.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

“Las cosas a último momento”, dice Pion-Berlin, “en general no funcionan bien. Si puede hacer un plan antes de que se produzca el conflicto—tal como sentarse con su hijo y negociar cuándo hacer la tarea—puede eliminar la tensión del momento.”

TÓMESE TIEMPO PARA USTED MISMO

Enciso toma recreos regulares para descansar de los ajetreos y ruidos del hogar en su patio de atrás. “Los niños saben que es mi lugar para hacer una pausa”, dice. También escribe un diario buscando averiguar qué es lo que desata su ira. Los padres pueden pedirle a un amigo o a un miembro de la familia que cuiden al niño cuando salen, o llamar a un amigo para descargarse. Asimismo, también han de asegurarse que el tener hambre o estar cansados no esté empeorando las cosas, o haciendo que el niño se comporte de forma que desate su ira.

Recursos

Organizaciones

- **PADRES ANÓNIMOS:** ofrece grupos de apoyo para padres sin cargo alguno, en inglés y español. Llame al 909-621-6184 para consultar sobre grupos locales, o diríjase al sitio www.parentsanonymous.org. En la Web de Padres Anónimos encontrará consejos sobre cómo lidiar con el comportamiento de los niños, en inglés y español. Vaya a www.parentsanonymous.org/pahtml/toolBox.html
- **PARENTAL STRESS SERVICE:** (un servicio de ayuda para padres estresados) ofrece una línea de 24 horas, apoyo temporal en el cuidado de niños, clases de apoyo sobre cómo ser padres, y ayuda psicológica. Llame al 510-893-9230, o diríjase al sitio web www.psshelphelp.org
- **CALIFORNIA PARENTING INSTITUTE:** ofrece clases para padres, grupos de apoyo, visitas a domicilio, y una línea telefónica a través de la cual pedir consejo. Llame al 707-585-6108, o diríjase a www.calparents.org

Recursos en la Web

- **GET YOUR ANGRIES OUT** (Exteriorice su Enojo), parte de *Talk, Trust, and Feel Therapeutics* (Hable, Confíe y Sienta), ofrece información para padres sobre cómo manejar su cólera. Vaya a www.angriesout.com
- Consulte también “No puedes evitar estar enojado” del número de septiembre/octubre 2004 de *Children’s Advocate*, en www.4children.org/news/904made.htm (en inglés). En español, www.4children.org/news/904mads.htm, donde se ofrecen consejos para ayudar a los niños a manejar su enojo.

ENCUENTRE A ALGUIEN CON QUIEN HABLAR

“Cuando estaba tratando mal a mi hija me sentía tan mal”, recuerda Enciso. “Algunas veces no decimos nada porque tenemos miedo de que la gente nos juzgue. Pero necesitaba asegurarme de que mis hijos estuvieran protegidos, porque tenía miedo de que si no conseguía ayuda iba a hacerles daño. Y necesitaba mostrarle a mi familia que no han de maltratarse unos a otros”.

Enciso se unió al grupo de apoyo de Padres Anónimos cuando “tenía 19 años y no tenía ni idea de qué hacer con un bebé”, dice. En las reuniones compartía con otros cuál era la situación que estaba atravesando, y fue recibida con “afecto incondicional”.

Ahora Enciso dirige un grupo de apoyo de Padres Anónimos. Todavía recibe un enorme apoyo del grupo y ha aprendido a manejar sus emociones para ser “la mejor madre que puede ser”.