

Anger Management and Self Regulation

Manejo de Ira y Autorregulación

Dianna Dominguez, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 ddominguez@lasac.info

Ariana Pantoja, School Counselor/Consejera Escolar
916-277-7137 apantoja@lasac.info

Reminders

- Keep yourself muted when not speaking
- Participation is encouraged
- Please complete survey at the end
- Next presentation will be about bullying on April 25, 2023 via zoom

Recordatorios

- Manténgase en mudo
- Su participación es importante
- Por favor complete la encuesta al final
- Próxima presentación será sobre bullying el 25 de abril por zoom

Anger Management

- Anger is a normal emotion
- Anger management is learning to express anger in a positive way.
- We do not work with children to prevent them from ever feeling angry, but to help them express all their feelings in a healthy way
- “Its ok to be mad, but it's not okay to

”

Manejo de Ira

- La ira es una emoción natural
- El manejo de ira es aprender a expresar la ira de una manera positiva.
- No trabajamos con alumnos para prevenir que se sientan enojados. Les enseñamos a expresar todas sus emociones de una manera saludable.
- “Está bien estar enojad@, pero no está bien que _____”

Anger Management Tips For Parents:

- First step to helping children manage their anger is to consider what your child is trying to communicate.
 - sadness, disappointment, frustration...
- Develop a coping skills plan with your child, and practice using the strategies.
- Make a picture of their coping strategies and hang it where they can see it.
- Praise your child for managing his/her emotions in a healthy way.
- Manage your own anger.

Consejos para padres sobre el control de ira

- El primer paso para ayudar a los niños a manejar su ira es considerar lo que está tratando de comunicar: tristeza, decepción, frustración...
- Desarrolle un plan de estrategias de afrontamiento y practique el uso de las estrategias.
- Haga una imagen de sus estrategias de afrontamiento y cuélguela donde pueda verla su estudiante.
- Elogie a su estudiante por manejar sus emociones de una manera saludable.
- Maneje su propia ira de una manera saludable y positiva.

Coping Skills For Anger

Help your child develop ways to cope with and manage their anger, such as:

- Deep breathing
- Walking away
- Doing something physical like stretching, punching a pillow or ripping paper into a trash can
- Getting a drink
- Talking to an adult about how they feel
- Thinking about things that make them happy

Estrategias de Afrontamiento de Ira

Ayude a su estudiante a desarrollar maneras de afrontar y controlar su ira, tales como:

- Respiración profunda
- Alejarse de la situación
- Hacer algo físico como estirarse, golpear una almohada o rasgar papel en un bote de basura
- Tomar agua
- Hablar con un adulto sobre cómo se sienten
- Pensar en cosas que los hacen felices

What to say when child is feeling Angry:

What To Say:

- “I see you’re feeling angry.”
- “Let’s work through this together. How can I help you?”
- “Let’s try taking deep breaths together.”
- “Let’s try again.”

What Not To Say:

- “Calm down.”
- “Stop crying.”
- “Stop being a baby.”
- “I don’t know why you’re acting like this.”
- “Go away.”

Que decir cuando los niños se sienten enojados:

Que decir:

- “Veo que te sientes enojado”
- “Vamos a trabajar en esto juntos. ¿Te puedo ayudar en algo?”
- “Intentemos respirar profundamente juntos”.
- "Intentemoslo de nuevo."

Qué no decir:

- "Cálmate"
- "Para de llorar"
- “Deja de ser un bebé”
- "No sé por qué estás actuando así"
- "¡Vete!"

Self-Regulation

Autoregulacion

What is Self-Regulation?

Self-regulation is the ability to control your emotions and behaviors according to a certain situation.

It includes being able to **identify** your feelings and responding to them in an appropriate way.

Example: Being able to stay calm after you lose a game.

¿Qué es la autorregulación?

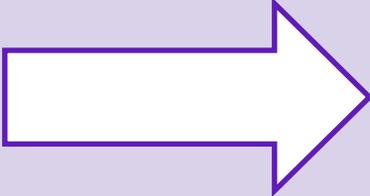
La autorregulación es la capacidad de controlar sus emociones y comportamientos de acuerdo a una determinada situación.

Incluye ser capaz de **identificar** sus sentimientos y responder a ellos de manera apropiada.

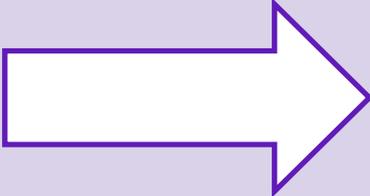
Ejemplo: Ser capaz de mantener la calma después de perder un juego.

Why Is Self-Regulation Important?

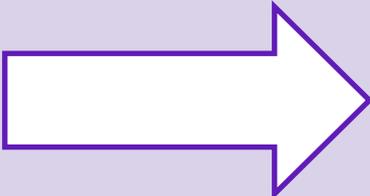
Increased self-regulation can:



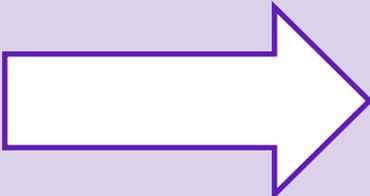
Help children improve impulse control and the ability to delay gratification.



Lead to increased positive behavior and ability to comply with rules and expectations.



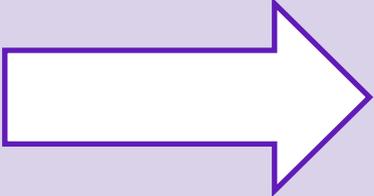
Help children better handle adversity and lead to increased resiliency.



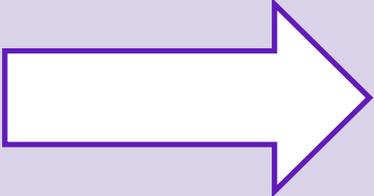
Predict higher income, better financial planning, lower rates of substance use and violence, and decreased long-term health costs.

¿Por qué es importante la autorregulación?

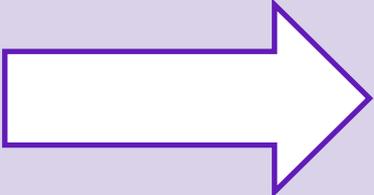
Una mayor autorregulación puede:



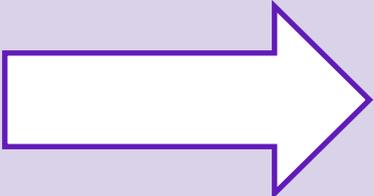
Ayuda a los niños a mejorar el control de los impulsos y la capacidad de retrasar la gratificación.



Lleva a un aumento del comportamiento positivo y la capacidad de cumplir con las reglas y expectativas.



Ayuda a los niños a manejar mejor la adversidad y conduce a una mayor resiliencia.



Predice mayores ingresos, mejor planificación financiera, menor probabilidad de uso de sustancias y violencia, y menores costos de salud a largo plazo.

Identifying Feelings

An important part of self-regulation is being able to recognize feelings before they get too intense. Children need to be able to identify when they need to use their coping skills.

How parents can help children better identify their feelings:

- Talk about how you are feeling
 - Example: “I’m disappointed that dinner didn’t turn out well.”
- Affirm how they might be feeling
 - Example: “It seems like you might be feeling sad.”
- Do frequent feelings check-ins
 - Multiple times a day, take time to ask your child how he/she is feeling and to share how you are feeling
- Talk about how others might be feeling
 - When you are watching TV or reading a book, ask your child how he/she thinks the character is feeling.

Identificar Sentimientos

Una parte importante de la autorregulación es poder reconocer los sentimientos antes de que se vuelvan demasiado intensos.

Los estudiantes deben ser capaces de identificar cuando necesitan usar sus habilidades de afrontamiento.

Maneras en que los padres pueden ayudar a los estudiantes a identificar mejor sus sentimientos:

- Habla sobre cómo te sientes
 - Ejemplo: “Estoy decepcionado porque las cosas no salieron como yo quería”
- Afirma cómo se sienten
 - Ejemplo: “parece que tal vez te sientas triste.”
- Haga chequeos de sentimientos frecuentes
 - Varias veces al día, tómese el tiempo para preguntarle a su estudiante cómo se siente y compartir cómo se siente usted .
- Plátique sobre cómo se sienten los demás
 - Cuando estén mirando televisión o leyendo un libro, pregúntele a su estudiante como cree que se siente el personaje.

Developing Positive Coping Skills

We all experience feelings that are unpleasant such as anger, sadness, worry and boredom. When these feelings get too strong, we need to do something to deal with them in a positive way.

Sometimes we feel too slow, and we need to use coping skills to become more **alert**.

- For example, if you too tired and are falling asleep in class, you may need to stand up to do your work.

Sometimes we feel too intense and we need to use coping skills to become more **calm**.

- For example, if you are annoyed about something a friend is doing, you may need to walk away.

Desarrollar habilidades positivas de afrontamiento

Todos experimentamos sentimientos desagradables como la ira, la tristeza, la preocupación y el aburrimiento. Cuando estos sentimientos se vuelven demasiado fuertes, debemos hacer algo para enfrentarlos de manera positiva.

A veces nos sentimos demasiado lentos y necesitamos usar habilidades de afrontamiento para estar más **alerta**.

- Por ejemplo, si está demasiado cansado y se está quedando dormido en clase, es posible que deba ponerse de pie para hacer su trabajo.

A veces nos sentimos demasiado intensos y necesitamos usar habilidades de afrontamiento para estar más **tranquilos**.

- Por ejemplo, si está molesto por algo que está haciendo un amigo, es posible que deba alegrarse.

What Parents Can Do:

Be Proactive!

- Model self-regulation
- Do feelings check-ins
- Help children find healthy ways to cope with their feelings
- Talk about how others are feeling (in books, on TV, in the community, etc.)
- Set up a calming corner in your home

In The Moment...

- Stay calm!
- Help children put their feelings into words
- Focus on helping your child regulate their emotions – not punishment
- Speak in a soft voice
- Model deep breathing
- If your child responds well to physical contact, hug them
- Reassure your child that they are safe

Lo que los Padres pueden hacer:

¡Sea Proactivo!

- Modele autorregulación
- Haga chequeos de sentimientos
- Ayude a los niños a encontrar formas para lidiar con sus sentimientos.
- Hable acerca de cómo se sienten los demás (en libros, en la televisión, en la comunidad...etc).
- Establezca un rincón relajante en su casa

En el momento...

- ¡Mantenga la calma!
- Ayude a su estudiante a poner sus sentimientos en palabras
- Enfóquese en ayudar a su estudiante a regular sus emociones - no en un castigo
- Hable en voz baja
- Modele respiraciones profundas
- Si su estudiante responde bien al contacto físico, abrácelo.
- Asegurarle a su estudiante que está seguro.

Questions?
¿Preguntas?



Todo sobre autorregulación

Estimados padres/tutores,
Gracias por ser parte de la presentación de autorregulación de nuestra escuela. Esperamos que hayan disfrutado del evento, y hayan aprendido sobre la autorregulación y cómo practicarla. A continuación hay más maneras en que puede ayudar a su estudiante a continuar aprendiendo sobre el tema de la autorregulación, leyendo sobre ello, hablando de ello y practicándolo. Esta es una habilidad tan importante y esperamos que disfruten aprendiendo sobre ello como familia.

Lean sobre ello

Aquí hay algunos libros sobre autorregulación:

- Así es mi corazón Por Jo Witek
- Escuchando a mi cuerpo Por Gabi García
- It's Hard To Be A Verb Por Julia Cook (No disponible en español)
- When Miles Got Mad Por Sam Kurtzman-Counter (No disponible en español)

¡Practícalo!

Haga un registro de sentimientos durante todo el día. Antes de la escuela, después de la escuela y antes de acostarse, hable con su hijo sobre cómo se siente. Una vez que hayan etiquetado sus sentimientos, hable sobre las habilidades de afrontamiento que su hijo puede usar para sentirse más alerta o tranquilo. Si es necesario, practique la habilidad de afrontamiento junto con su estudiante.

¡Habla de ello!

Aquí hay algunos puntos de discusión para ayudarlo a hablar sobre la autorregulación con su hijo:

- ¿Qué crees que significa la palabra autorregulación?
- ¿Sientes que generalmente eres capaz de manejar tus emociones de una manera positiva? Explica.
- Cuéntame sobre un momento en el que perdiste el control de tus emociones.
- ¿Qué es algo que puedes hacer si te sientes deprimido o cansado?
- ¿Qué es algo que puedes hacer si tienes ganas de ser agresivo?
- ¿Cómo puedo ayudarte a manejar mejor tus emociones?

Find
additional
handouts on
our website!

How are you feeling?



Thank you!

Find additional handouts on our website.

Please fill out the survey

<https://forms.gle/PyUuh4JkBETG9BVk6>

