



Los niños también se enojan:

Enseñar a gestionar la rabia es clave para la convivencia escolar y el bienestar familiar

En Chile, 6 de cada 10 casos de violencia escolar tienen como trasfondo dificultades para manejar emociones, según datos del Mineduc. Bajo este contexto, especialistas advierten que enseñar a los niños a reconocer y canalizar la rabia debería ser tan prioritario como enseñar a leer o escribir, ya que se trata de una habilidad esencial para la vida en sociedad. “La rabia no es negativa en sí misma: cumple una función adaptativa, porque nos avisa cuando algo

nos molesta, duele o no se ajusta a nuestras expectativas. El problema surge cuando no se aprende a canalizar desde pequeños, lo que puede derivar en conductas dañinas hacia sí mismos o hacia los demás”, explica Paulina Bobadilla, Directora de Casa de los Niños del Colegio Epullay, institución con 30 años de trayectoria y referente en educación basada en la filosofía Montessori. Desde la perspectiva de Bobadilla, enseñar a gestionar la rabia ayuda a los niños a desarrollar

autorregulación, empatía y resolución de conflictos: “No se trata de evitar que se enojen, sino de enseñarles a identificar qué sienten, por qué lo sienten y cómo expresarlo de manera respetuosa y segura”. La mirada Montessori: contención en vez de represión. En la filosofía Montessori, el enojo se entiende como parte del desarrollo emocional. El adulto actúa como modelo de regulación y guía al niño

sin imponer, validando lo que siente pero sin justificar conductas agresivas. “Se trata de ofrecer un espacio seguro, anticipar situaciones de frustración y proporcionar herramientas concretas como un rincón de la calma, materiales sensoriales o rutinas claras”, agrega Bobadilla. Estrategias prácticas para las familias. El aprendizaje también debe reforzarse en el hogar. Entre las recomendaciones entregadas por

la especialista destacan: Nombrar la emoción: “Parece que estás enojado porque...”. Validar sin justificar la agresión: “Está bien sentir rabia, pero no está bien pegar”. Modelar autocontrol: explicar cómo los adultos gestionan su propio enojo. Ofrecer vías de canalización: desde dibujar hasta realizar actividad

física. Usar cuentos infantiles como recurso de reflexión emocional. Mantener rutinas predecibles, que brindan seguridad y reducen frustraciones. “Lo más importante es acompañar sin ridiculizar al niño por lo que siente. Con práctica y guía, aprenderá a expresar su enojo de forma sana y respetuosa”, concluye Bobadilla.