



ANGER

THE MISUNDERSTOOD FEELING

- Learn to recognize anger in yourself and others.
- Find healthy, constructive ways to express your anger.

Information On Anger

1. Anger is a natural emotional reaction. Everyone gets angry sometimes.
2. Common causes of anger are frustration, hurt, annoyance, fear, disappointment, stress, resentment, and harassment.
3. Uncontrolled or ignored anger can cause relationship problems, poor decision making, drug/alcohol abuse and addiction, and physical and emotional problems at home and at work.

Prevention

Learn to identify what makes you angry.

1. Know how your body feels when you are feeling angry.
2. Learn effective communication skills and stress management.
3. Maintain good health with proper rest, nutrition and exercise.
4. Establish good relationships with the infant's parents and with your co-workers.
5. Learn infant/toddler behavior (typical and atypical) through classes, workshops and other resources.

Management

Once you have identified your feelings of anger:

1. Remember that *you* are responsible for your anger.
2. Take deep breaths until your physical and emotional anger signals calm down.
3. Talk to a friend.
4. Learn to express your anger without saying or doing things that hurt yourself or others.
5. Seek help if you need it. Here are numbers you can call:

YMCA Healthline (800) 908-8883

San Diego Crisis Hotline (800) 479-3339

*Please post

“Serenity cannot be achieved until we learn to master our own actions and attitudes.”



For the Love of Babies 4/2001



Enojo

El Sentimiento Malentendido

- Aprenda a reconocer el enojo en sí mismo y en otros.
- Descubra maneras saludables y constructivas para expresar su enojo.

Información Sobre El Enojo

4. El enojo es una reacción emocional y natural. Todos nos enojamos alguna vez.
5. Las causas comunes del enojo son el dolor, la molestia, el temor, la decepción, la tensión, el resentimiento y el acoso.
6. Ignorar el enojo descontrolado puede causar problemas en las relaciones, tomar malas decisiones, adicción y abuso de drogas y alcohol, problemas físicos y emocionales en el hogar y el trabajo.

Prevención

Aprenda a identificar lo que le causa a usted enojo.

6. Sea consciente de cómo su cuerpo reacciona al enojarse.
7. Aprenda técnicas efectivas de comunicación y manejo de tensión.
8. Mantenga buena salud con descanso, nutrición y ejercicio adecuado.
9. Establezca buenas relaciones con los padres de familia y compañeros de trabajo.
10. Aprenda sobre el comportamiento de infantes/niños (típico y no típico) a través de clases, seminarios y otros recursos.

Manejo Del Enojo

Una vez que usted ha identificado sus sentimientos de enojo:

1. Acuérdesse que *usted* es el responsable de su enojo.
2. Respire profundamente hasta que las señales físicas y emocionales del enojo se calmen.
3. Hable con un amigo.
4. Aprenda a expresar su enojo sin decir o hacer cosas que le hagan daño a ud. mismo o a otros.
5. Busque ayuda cuando sea necesario. Puede llamar por teléfono a:

YMCA HEALTHLINE (800) 908-8883

SAN DIEGO CRISIS HOTLINE (800) 479-3339

Favor de anunciar

“La serenidad no se puede lograr hasta que aprendamos a dominar nuestras propias acciones y actitudes.”



Por el amor a los bebés 4/2001