

Consejos sobre las rabietas de los pequeños

Los pequeños no siempre tienen todas las palabras o habilidades que necesitan para manejar los grandes sentimientos y por eso los expresan con el comportamiento. Cuando algo les impide disfrutar de su creciente independencia, ya sea que tengan que abandonar el parque o no poder hacer una tarea sin ayuda, ¡ese comportamiento podría ser un colapso! Las crisis son comunes cuando los niños están cansados, hambrientos, asustados o molestos y pueden ser frustrantes y desafiantes para los padres. Pero recuerde que las crisis son más intensas al principio y generalmente duran menos de dos minutos.

Algunas rabietas se pueden evitar

- si se le anticipa los cambios. Por ejemplo, *Nos vamos a ir del parque pronto para poder ir a la tienda.*
- si se le trata de distraer. Cambiar el tema, ofrecerle un juguete diferente, cantar una canción.
- si se saca al niño de un lugar que probablemente cause una crisis.
- si se le permite que tome decisiones simples. Por ejemplo, *¿Te gustaría usar la camisa azul o prefieres la verde?*
- si se le alaba y se le agradece cuando hace lo que usted le pide que haga.
- si se le mantiene una rutina para comer, dormir y para otras actividades.

Cuando estalla una rabieta

- Asegúrese de que el niño esté a salvo y no pueda lastimarse.
- Mantenga la calma. Diga, *Sé que estás molesto. Te ayudaré cuando tu cuerpo esté sintiéndose más tranquilo.* (Apartarse un poco puede ayudar si el niño está en un lugar seguro y usted puede vigilarlo).
- Una vez que el niño comience a calmarse, ayúdelo a nombrar los sentimientos, dele un abrazo y díglele palabras amorosas.

Después de la rabieta

- Consuele y anime al niño cuando note que comienza a calmarse.
- Valide los sentimientos del niño. Diga, *Sé que estabas frustrado cuando no podías atarte los zapatos.* Díglele otras palabras que el niño podría usar para expresar sus sentimientos.
- Ayude al niño a inhalar y exhalar lenta y profundamente tres veces. Después invítelo a hacer una actividad tranquila, como colorear o leer un cuento.



Si usted tiene una preocupación hable con el médico, especialmente

- si el niño se lastima a sí mismo o a otros durante las crisis.
- si las crisis ocurren muchas veces al día o si tarda mucho en calmarse.
- si el niño es mayor de 4 años y tiene crisis con frecuencia.



Mire con su niño este video sobre un pequeño Muppet que tiene una rabieta. Noten cómo el papá maneja la situación.

Cuando las rabietas suceden en público

Trate de concentrarse en mantener la calma, asegurarse de que el niño esté protegido y en la medida de lo posible ignore las reacciones de las personas a su alrededor. Trate de irse con el niño a un lugar más tranquilo y privado y utilice las mismas estrategias que usted usaría en casa.