GUÍA GRATUITA

Rabietas

Qué ocurre detrás y cómo acompañarlas

Una guía breve para comprender mejor esos momentos en los que tu hijo parece perder el control.

Comprender la infancia cambia la forma de acompañarla.

01 · COMPRENDER

Cuando llega una rabieta

Grita. Llora. Se tira al suelo. No quiere irse. Nada parece funcionar. Y muchas veces lo primero que pensamos es: «¿Cómo hago para que pare?»

¿Qué está ocurriendo para que ahora mismo no pueda hacerlo de otra manera?

Muchas veces, un niño pequeño está enfrentándose a una emoción, una frustración o una situación que supera sus recursos de ese momento.

Comprenderlo no significa permitirlo todo. Significa mirar más allá de la conducta.

02 · MIRAR MÁS ALLÁ

Lo que vemos no es todo

Vemos un niño que no quiere irse del parque. Debajo podría haber:

Cansancio o hambre
Frustración
Dificultad para cambiar de actividad
Demasiados estímulos
Necesidad de conexión
Deseo de autonomía
Una expectativa que no se ha cumplido

No necesitamos descubrir exactamente qué hay detrás de cada rabieta.
Podemos observar el contexto sin convertir cada momento en un análisis.

La conducta es solo la parte que podemos ver.

03 · EMOCIÓN Y LÍMITE

Acompañar también es poner límites

Tu hijo puede estar enfadado y el límite seguir siendo el mismo. Puede querer quedarse en el parque y ser hora de irse.

«Querías seguir jugando. Es difícil irse cuando lo estás pasando bien. Y ahora nos tenemos que ir.»

Validar la emoción no significa cambiar el límite. Poner un límite tampoco requiere ignorar la emoción.

Si intenta pegar o hacerse daño, prioriza la seguridad: aparta objetos peligrosos, protege a las personas y usa solo la intervención física necesaria para evitar daño, sin castigar ni forzar un abrazo.

«No voy a dejar que pegues.»

04 · EN EL MOMENTO

Menos palabras.
Más presencia.

Cuando la emoción es muy intensa, suele ser difícil escuchar explicaciones largas. Prueba con frases breves:

«Estoy aquí.»
«Querías seguir jugando.»
«Sé que estás enfadado.»
«No voy a dejar que pegues.»

Habla con un tono estable y deja pausas. No necesitas encontrar una frase perfecta ni conseguir que deje de llorar inmediatamente.

Ofrece cercanía sin imponerla. Algunos niños buscan brazos; otros necesitan espacio. Quédate disponible y ajusta tu ayuda a lo que pueda aceptar.

Puedes sostener el límite y acompañar lo que siente.

05 · DESPUÉS

Volver a encontrarnos

Cuando vuelve la calma, resulta más fácil reconectar y aprender. No hace falta convertir cada rabieta en una conversación larga.

Un abrazo, si lo quiere.
Un poco de agua.
Sentarnos juntos.
Volver al juego.

Después, si tiene sentido: «Te enfadaste porque querías quedarte. No podía dejar que me pegaras. La próxima vez puedes decir “estoy enfadado” y te ayudaré».

Para facilitar el día a día: anticipa las transiciones, da tiempo cuando sea posible, ofrece pequeñas decisiones y observa el sueño, el hambre y la sobreestimulación.

«¿Quieres ponerte tú los zapatos o te ayudo?» ofrece autonomía dentro de un límite. No garantiza que no haya una rabieta.

06 · TÚ TAMBIÉN IMPORTAS

No necesitas hacerlo perfecto

Acompañar puede ser muy difícil cuando también estás cansada, saturada o sin apoyo. Crianza respetuosa no significa mantener la calma siempre.

Si notas que estás llegando a tu límite, asegura que tu hijo esté a salvo, haz una pausa breve y pide relevo si puedes.

Si has gritado o reaccionado como no querías, puedes reparar sin hacer responsable al niño de tu reacción:

> «Antes he gritado. No estuvo bien hablarte así. Lo siento. Voy a intentar hacer una pausa cuando me enfade.»

La reparación se construye con palabras y con lo que hacemos después.

Si hay lesiones, riesgo de daño, episodios especialmente intensos o dudas sobre el desarrollo, consulta con un profesional de salud infantil. Esta guía ofrece orientación general, no una valoración individual.

EJEMPLO 01 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 1
En el supermercado

SITUACIÓN · Pide una golosina y, al escuchar que hoy no la compraréis, llora y se tira al suelo.

QUÉ PUEDE PASAR · Puede estar frustrado por no conseguir algo que desea. Observa también hambre, cansancio o demasiados estímulos.

QUÉ HACER · Acércate, comprueba que está bien y mantén una decisión que puedas sostener. Evita comprarla únicamente para terminar el llanto.

«Querías esa golosina. Hoy no la vamos a comprar. Estoy aquí.»

SI SIGUE LLORANDO · Quédate a su lado. No hace falta trasladarlo, repetir explicaciones ni negociar. Mantén la decisión y observa si busca tu ayuda; puedes ofrecer brazos si los acepta.

ANTES DE LA COMPRA · Dale un encargo concreto: «Tú te encargas de encontrar la pasta y el agua. Mira los productos desde el carrito y, cuando los veas, se lo dices a mamá». Adapta la tarea a su edad y mantenlo supervisado.

EJEMPLO 02 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 2
Al salir del parque

SITUACIÓN · Es hora de irse, pero tu hijo quiere seguir jugando y se enfada.

QUÉ PUEDE PASAR · Cambiar de una actividad agradable a otra puede costarle. Un aviso ayuda, pero no garantiza que acepte marcharse.

QUÉ HACER · Anticipa: «En diez minutos nos vamos». Acércate de nuevo cuando queden pocos minutos y marca un final concreto: «Una última vuelta y salimos». Para niños pequeños, el final del juego puede ser más comprensible que el reloj.

«Querías quedarte. Ahora nos vamos. ¿Vamos de la mano o necesitas que te lleve?»

SI SIGUE LLORANDO · Si podéis esperar, quédate cerca sin negociar más tiempo de juego. Si debéis marcharos, avisa: «Sé que quieres quedarte. Tenemos que irnos y voy a ayudarte». Puedes llevar a un niño pequeño en brazos si puedes sostenerlo sin hacerle daño, aunque proteste. Si se retuerce y hay riesgo de que se caiga, detente y bájalo con cuidado donde puedas acompañarlo. Espera a poder continuar sin forcejear. No necesita dejar de llorar para marcharse.

DESPUÉS · Ofrece cercanía y tiempo. No hace falta dar más explicaciones ni convertir lo ocurrido en una lección. Puedes decir: «Te ha costado mucho irte; querías seguir jugando».

EJEMPLO 03 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 3
Al ponerse los zapatos

SITUACIÓN · Tenéis que salir y tu hijo rechaza ponerse los zapatos.

QUÉ PUEDE PASAR · Puede querer hacerlo solo o seguir jugando. Pasar del juego a vestirse puede costarle.

QUÉ HACER · Dale una indicación breve y dos opciones reales. Si hay tiempo, deja que pruebe antes de intervenir.

«Para salir necesitamos los zapatos. ¿Te los pones tú o te ayudo?»

SI SIGUE LLORANDO · Si podéis esperar, siéntate cerca y deja unos minutos sin repetir la orden. Después ofrece ayuda de nuevo. Si debéis salir y se resiste mucho, puedes llevarlo en brazos con cuidado y llevar los zapatos para ponérselos cuando esté más tranquilo: «Ahora tenemos que salir. Te llevo en brazos y ponemos los zapatos después». Si la rabieta escala, pide relevo o retrasa la salida si puedes. Evita inmovilizarlo para ponerle los zapatos a toda costa.

DESPUÉS · Cuando esté más tranquilo, reconoce lo que realmente ha hecho: «¡Te has puesto tú solo los zapatos, muy bien hecho!» o «Has elegido los que más te gustan». Puedes valorar su esfuerzo aunque haya llorado. Evita añadir «¿Ves? No era para tanto». Deja tiempo para que practique otro día sin prisa.

EJEMPLO 04 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 4
Cuando intenta pegar

SITUACIÓN · Durante una rabieta, tu hijo levanta la mano para pegarte o golpea a otro niño.

QUÉ PUEDE PASAR · Puede estar expresando frustración con los recursos que tiene. Comprender el motivo no significa permitir el golpe.

QUÉ HACER · Aparta a quien pueda recibir el golpe, retira objetos peligrosos y bloquea suavemente si es necesario. Mantén espacio y una voz estable.

«Estás enfadado. No voy a dejar que pegues. Voy a apartarme para que estemos seguros.»

SI SIGUE LLORANDO · Si está en un lugar seguro, no necesitas cogerlo para que deje de llorar. Quédate cerca, aparta a quien pueda recibir golpes y deja espacio para evitar que te pegue. Mantén pocas palabras: «No voy a dejar que pegues». Ofrece cercanía si la busca, sin forzarla. Si intenta hacerse daño, intervén para protegerlo.

DESPUÉS · Con un niño pequeño, si pega, le puedes decir «Manos suaves» mientras acaricias suavemente tu propio brazo. Muéstraselo cuando pueda prestar atención. Cuando tenga más lenguaje, podrás enseñarle a decir «no» o pedir ayuda. No hace falta exigir que explique lo ocurrido ni forzar disculpas.

EJEMPLO 05 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 5
Cuando se apaga la pantalla

SITUACIÓN · Termina el tiempo acordado y tu hijo protesta, grita o pide un episodio más.

QUÉ PUEDE PASAR · Dejar una actividad muy estimulante puede ser difícil, especialmente si el final llega de repente.

QUÉ HACER · Acuerda el final antes: «Vemos este capítulo y apagamos» o «Cuando suene la alarma, apagamos». Si habéis decidido un último capítulo, avisa: «Uno más y terminamos». Esa previsión se hace antes de la rabieta, no como una prórroga tras cada protesta.

«Querías seguir viendo. Ha terminado el último capítulo y ahora apagamos.»

SI SIGUE LLORANDO · Evita negociar a cada grito. Ofrece una transición sencilla, agua o cercanía. Puede seguir enfadado aunque hayas respondido con calma.

DESPUÉS · Cuando esté tranquilo, pasad a una actividad cotidiana: merendar, jugar o salir a pasear. Puedes acompañar ese cambio sin convertir la siguiente actividad en un premio por dejar de llorar.

EJEMPLO 06 · EN LA VIDA REAL

Ejemplo 6
Cuando tú pierdes la paciencia

SITUACIÓN · Tu hijo sigue llorando y notas que estás a punto de gritar, o ya has gritado.

QUÉ PUEDE PASAR · Tu cansancio y tu saturación también cuentan. Necesitas recuperar recursos sin hacer responsable al niño.

QUÉ HACER · Comprueba que tu hijo esté seguro. Si puedes, quédate cerca. Inspira suavemente, retén el aire un instante y espira despacio. Repite varias veces sin forzar. Esta pausa puede ayudarte a responder con más conciencia. Pide relevo si lo necesitas.

«Estoy muy nerviosa. Voy a respirar un momento. Estoy aquí contigo.»

SI SIGUE LLORANDO · Reduce las palabras y evita entrar en una discusión. Si respirar no basta, pide a otro adulto que te releve. No tienes que recuperar la calma instantáneamente ni conseguir que tu hijo deje de llorar para poder hacer una pausa.

DESPUÉS · Repara: antes he gritado; no estuvo bien hablarte así. Lo siento. El límite puede mantenerse aunque pidas disculpas por la forma de expresarlo.

PARA PRACTICAR JUNTOS

Juegos en momentos tranquilos

Practica como un juego cuando estéis tranquilos. Durante una rabieta intensa, ofrece cercanía y pocas palabras; no exijas ejercicios. Si no le apetece participar, déjalo para otro momento.

EJEMPLO · SOPLAR UNA TAZA IMAGINARIA. Imaginad una bebida caliente: «Vamos a olerla y soplar despacito para enfriarla». Modela una respiración suave y haced dos o tres rondas, sin retener el aire ni forzarlo. Para un niño pequeño, basta con que te imite si quiere.

EJEMPLO · ROBOT Y MUÑECO DE TRAPO. Con un niño que comprenda el juego, caminad unos pasos como robots y después soltad los brazos como muñecos blanditos. Pregunta: «¿Notas la diferencia?». No hace falta tensarse mucho ni hacerlo perfecto.

EJEMPLO · UN PASEO PARA OBSERVAR. Buscad juntos una hoja, un sonido y algo que se mueva. Con los más pequeños, señala tú: «Mira cómo se mueve esa rama». Sigue su interés y evita convertirlo en una tarea.

Estas propuestas pueden ofrecer oportunidades para notar el cuerpo y compartir atención; no garantizan que una rabieta termine. Adaptación original a partir del cuadernillo de la clase 12 de Atenea Virtual, de Victoria Carballo y Leticia Salvatierra. El material infantil original se dirige a edades de 5 a 12 años.

PARA GUARDAR

Cuando llega una rabieta

01 **PARA**

Haz una pausa antes de responder.

02 **MIRA**

¿Qué podría estar ocurriendo?

03 **REDUCE**

Menos palabras. Menos intensidad.

04 **SOSTÉN**

La emoción y el límite pueden coexistir.

05 **CONECTA**

Ofrece cercanía sin imponerla.

Un límite claro, un adulto disponible y tiempo para que la emoción pase.