

# CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE  
CONSEJO:

## Rabietas

Edades Afectadas: 1 ½ a 3 años de edad

La primera vez que su niño/a haga una rabieta puede sorprenderlo y avergonzarlo, pero usted no está solo: todo padre o madre puede esperar lidiar con alguna rabieta con niños entre 1 y 4 años de edad. El truco es lidiar con ellos cuando comienzan. Las rabietas son igualmente comunes en niños y niñas, y más de la mitad de los niños pequeños hace una por semana.

### Los detonantes de las rabietas:

Hay situaciones predecibles de las que puede esperarse que generen una rabieta, como tener que acostarse, a la hora de comer, levantarse, vestirse, la hora de la ducha, ver TV, uno de los padres en el teléfono, visitantes en la casa, la familia visitando otra casa, paseos en el carro, espacios públicos, actividades familiares con los primos, interacciones con los compañeros y tiempo de juego.

Todos los niños pequeños se quejan cada cierto tiempo, responden, resisten, discuten, golpean, gritan, corren, y desafían a sus padres. Las rabietas, aunque son normales, pueden molestar a los padres porque avergüenzan, desafían, y son difíciles de controlar.

### Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a lidiar con un niño/a molesto:

- Manténgase calmado y no discuta con él o ella. Antes de atenderlo/a; usted debe controlar su propia conducta. Golpear o gritar solo hará peor la rabieta.
- Piense antes de actuar. Cuente hasta 10 y luego piense en la raíz de frustración del niño/a y la mejor manera de detener la rabieta.
- Intente intervenir antes de que pierda el control. Baje a su campo visual y diga, "Te estás empezando a molestar, cálmate."
- Recompense a los niños por atención positiva antes que por atención negativa. Durante situaciones en las que ellos tienden a hacer rabietas, atrápelos cuando están siendo buenos y diga cosas tipo: "Buen trabajo compartiendo con tu amigo."
- No le pida a los niños algo que se supone ellos deben hacer. No le pregunte: "¿Quieres comer?" Diga, "Es hora de cenar."
- Que tenga control sobre pequeñas cosas siempre que sea posible, dándole opciones. Esto les hará sentir que tienen el poder sobre ciertas situaciones. "¿Qué quieres hacer primero, cepillarte los dientes o ponerte la ropa de dormir?"
- Cambie de ambientes, saque al niño/a del lugar donde se inició la rabieta. Diga; "Vamos a caminar."
- Enséñele a pedir cosas sin hacer una rabieta y sólo así dele lo que pide. Diga: "Intenta pedirlo bien y te lo doy."
- Asegúrese de que los niños hayan descansado bien y estén bien alimentados en las situaciones en las que una rabieta puede empezar. Diga "La cena está casi lista, aquí hay una galleta para ti."
- Evite el aburrimiento. Diga, "Has estado trabajando por mucho tiempo. Tomemos un descanso y hagamos algo divertido."
- Construya un ambiente sano que los niños pueden explorar sin meterse en problemas. Haga de su casa o aula un lugar seguro para niños, de modo que los niños puedan explorar el lugar con seguridad.
- Aumente su nivel de tolerancia. ¿Puede usted satisfacer las necesidades razonables del niño/a? Evalúe cuantas veces usted dice "No." Evite pelear por cosas pequeñas.
- Deje que los niños sepan con anticipación cuando una actividad está casi terminada. Diga, "Cuando en 5 minutos empiece a sonar la alarma, será momento de guardar los juguetes e ir a dormir."
- Haga reír a sus niños para distraer su atención y sorpréndalos para sacarlos de la rabieta.