

CONSEJOS PARA AFRONTAR UNA RABIETA



MANTÉN LA CALMA

Lo primero y más importante en cualquier situación de rabietas es mantener la calma. Los niños son muy sensibles a las emociones de los adultos, y si los padres o educadores se alteran o pierden el control, esto puede agravar aún más la situación. Respira profundamente y recuerda que las rabietas son una forma en la que los niños expresan sus frustraciones. Al mantenerte calmado, puedes ayudar a que el niño también recupere el control.



ESTABLECE LÍMITES CLAROS

Uno de los principales desencadenantes de las rabietas es la falta de límites claros. Los niños necesitan saber qué se espera de ellos y cuáles son las consecuencias de su comportamiento. Establecer reglas claras y ser consistente en su aplicación puede prevenir muchos de estos episodios. Es importante que los límites sean razonables y apropiados para la edad del niño. Si el niño no puede hacer algo, asegúrate de explicar por qué.



RECONOCE Y VALIDA SUS EMOCIONES

Es crucial que, cuando un niño esté en medio de una rabieta, se sienta escuchado y comprendido. En lugar de minimizar sus emociones o tratar de calmarlo rápidamente con promesas o recompensas, puedes decir algo como: "Veo que estás muy molesto porque no puedes tener ese juguete ahora. Es normal sentirse así a veces". Validar sus emociones ayuda al niño a sentirse apoyado y más dispuesto a calmarse, porque sabe que sus sentimientos son importantes y comprensibles.



OFRECE ALTERNATIVAS PARA CALMARSE

A veces, los niños no tienen las herramientas para manejar sus emociones.

Como adultos, podemos ayudarles a desarrollar estrategias de autoregulación emocional. Una forma de hacerlo es enseñándoles a tomarse un descanso cuando sientan que están perdiendo el control. En lugar de ceder a su exigencia, sugiere un cambio de actividad o un momento para relajarse, como dar un paseo, respirar profundamente o jugar con un objeto que le guste.



NO CEDAS A LAS EXIGENCIAS

Es importante evitar ceder a las exigencias del niño durante una rabieta. Si un niño aprende que una rabieta puede ser la forma de conseguir lo que quiere, es probable que repita el comportamiento en el futuro. La clave está en no reforzar este tipo de comportamientos, aunque esto implique un momento incómodo. Mantente firme y explica que no es apropiado gritar o pegar para conseguir lo que desea.



SÉ UN MODELO DE COMPORTAMIENTO

Los niños aprenden mucho observando a los adultos a su alrededor. Si tú como padre o educador muestras control emocional y maneras saludables de lidiar con el estrés, el niño probablemente adoptará esos comportamientos. Los niños necesitan ejemplos a seguir para aprender cómo manejar sus propios sentimientos, por lo que es importante que seas consciente de tus propias reacciones y emociones.



PREMIA EL BUEN COMPORTAMIENTO

Una forma de reducir las rabietas es enfocándose en el comportamiento positivo. Refuerza los comportamientos adecuados con elogios y recompensas. Cuando el niño logre comportarse bien o manejar una situación difícil sin recurrir a la rabieta, asegúrate de reconocer y felicitar su esfuerzo. Esto motiva al niño a repetir esos comportamientos en el futuro.



PREPARA AL NIÑO ANTES SITUACIONES DIFÍCILES

Si sabes que un niño se sentirá frustrado en una situación específica, como en una visita al supermercado o al reunirse con un grupo grande de personas, es útil prepararlo mentalmente. Antes de salir de casa, explícale lo que sucederá y las expectativas de comportamiento. Esto les da una sensación de control y les ayuda a sentirse más seguros.



DALE TIEMPO Y ESPACIO PARA CALMARSE

A veces, después de una rabieta, el niño necesita tiempo y espacio para calmarse por sí mismo. Evita interrumpir este proceso, pero también mantente cerca para ofrecer apoyo si lo necesita. Evitar la sobrecarga de información o la presión para que se calme rápidamente puede ayudar a que el niño se recupere con mayor facilidad.

