

**Las rabietas forman parte del desarrollo normal del niño, sobre todo, a partir de los 18 meses,** cuando empieza a desarrollar su independencia. Disminuyen en intensidad y frecuencia alrededor de los 3 o 4 años.

# ¿Cómo reaccionar ante las rabietas?

**Mantén la calma durante la crisis.**

Enojarte tú también solo empeorará la situación. Si sientes que el enfado está creciendo y otro adulto puede hacerse cargo, aléjate por unos minutos. Si no puedes alejarte, respira hondo.



Controlar las emociones y los impulsos es difícil para tu hijo pequeño. **Puede entrar en crisis cuando se siente sobrepasado por la intensidad de sus emociones o necesidades** y no logra expresarlas. Necesita ayuda para aprender a ponerle nombre a sus emociones y sensaciones.

**No permitas que tu hijo te pegue a ti o a otra persona, se golpee a sí mismo o lance objetos.**

Mantén a otros niños y objetos alejados de tu hijo pequeño mientras dure la crisis.

Quando tu hijo tenga una rabieta, **intenta tranquilizarle y calmarle nombrando su emoción.** Por ejemplo, puedes decir: "¡Te creo, es molesto!". Hazle saber que estás ahí para ayudarle.

**Aunque sea tentador darle a tu hijo lo que quiere cuando está en crisis,** mantén los límites establecidos. Cuando tu hijo pequeño se siente frustrado, es una oportunidad para enseñarle a regular sus emociones.



**Si no te escucha y no puedes razonar con él, no insistas.** Obsérvalo tomando distancia y deja que pase la crisis. Solo debes intervenir para garantizar su seguridad.

Tras la crisis, tranquiliza a tu hijo. **Ayúdale a hablar de lo sucedido, de cómo se sintió y de la causa de su enfado.** Si aún no habla, puedes hacerlo por él. Por ejemplo: "Querías hacer una torre preciosa con tus bloques, pero no paraba de caerse. Te enfadaste y empezaste a gritar".

**Mantente dentro del campo de visión de tu hijo pequeño para que no se sienta ignorado.** No lo dejes de lado. Probablemente esté tan disgustado como tú por sus propias reacciones.

**Acuérdate de pasar un momento especial con tu hijo cada día** para llenar su "depósito emocional". Si no se satisface su necesidad de atención, podría llegar a buscar atención de forma negativa.

**Acércate a él mientras se calma.** Espera a que pase la crisis antes de hablar con él.

