



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Las rabietas:

Guía para padres

Las rabietas son normales durante la primera etapa de la infancia. Suelen comenzar cuando los niños adquieren nuevas habilidades y desean tener más independencia. Algunos niños tienen muchas rabietas, mientras que otros tienen pocas. Las rabietas pueden ser leves o intensas, pero son una parte normal del desarrollo. Por lo general, son más frecuentes alrededor de los 3 años, aunque esto puede variar.

Las rabietas le muestran que su hijo ha perdido el control y necesita ayuda. No puede evitar portarse de forma inapropiada cuando se siente frustrado. **La parte del cerebro que le ayuda a regular sus emociones aún está creciendo.**

Antes de que pierda el control

Las rabietas son más probables cuando los niños están frustrados, tienen hambre, están cansados o se sienten enfermos. Puede evitar algunas rabietas (pero no todas) tomando medidas *antes* de que su hijo pierda el control.

■ **Elija sus batallas**, y concéntrese en lo que realmente importa. ¿Realmente importa si su hijo elige una camisa que no combine con el pantalón?

■ Haga un poco de investigación y **modifique su horario cuando sea posible**. ¿Su hijo se comporta mejor en la tienda después de una siesta?

■ **Avísele con anticipación antes de que termine una actividad**. Pruebe con: "Cuando terminemos este libro, nos vamos a casa."

■ **Intente cambiar de actividad**, como cantar una canción divertida o dejar que jueguen con agua.

■ **Ofrézcale opciones**, como: "¿Quieres el vaso azul o el rojo?" No le pregunte si no hay una opción real.

■ **Ofrézcale una forma de desahogar su enojo**. Pruebe con romper papel, dar pisotones, empujar la pared o golpear una almohada.

■ **Establezca sus límites con pocas palabras**. Hable con voz baja y firme. Asegúrese de que su rostro y su cuerpo también transmitan calma.

■ **Sea claro sobre lo que quiere**. Pruebe con: "Mantén los pies en el suelo", en lugar de: "Deja de dar patadas".



Cuando pierdan el control

- ❑ **Mantenga la calma y la serenidad**, ya que reaccionar con demasiada intensidad empeora las cosas. Quédese cerca, transmitale su tranquilidad y asegúrese de mantenerlo a salvo.
- ❑ **Guarde sus energías**. No intente razonar con su hijo durante una rabieta, porque no funcionará. Su hijo no puede escucharlo ni aprender de usted cuando pierde el control.
- ❑ **Valide los sentimientos de su hijo sin dejar de mantener los límites**, por ejemplo: "Veo que estás molesto. No voy a permitir que golpees".
- ❑ **Ofrézcale un lugar seguro donde pueda expresar su enojo**, como golpear una almohada o dar patadas al suelo.
- ❑ **Cuando empiece a calmarse, ofrezca una actividad relajante**, como amasar plastilina, dar un paseo o cantar una canción.

Vuelva a conectarse después

Quizás usted esté cansado o molesto, pero **conectar con su hijo le ayuda a sentirse más seguro nuevamente**. Esto no significa recompensar un mal comportamiento, sino ayudarlo a aprender a calmarse. Los niños aprenden a tranquilizarse y autorregularse con el tiempo y con su apoyo.

Cuándo pedir ayuda

Las rabietas nunca son agradables. Trate de verlas como una oportunidad para que su hijo aprenda sobre las reglas, las emociones y el autocontrol. Estas habilidades son importantes para la vida. Si se siente agotado y siente que ya no sabe qué hacer, hable con su proveedor de atención médica o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.