

CÓMO GESTIONAR LAS RABIETAS Y PONER LÍMITES A TUS HIJOS

Una guía introductoria a las rabietas y los
límites y cómo gestionarlos con éxito



Una publicación de



CONTENIDO

- CAPÍTULO 1 Cómo prevenir las rabietas
- CAPÍTULO 2 Cómo gestionar las rabietas en público
- CAPÍTULO 3 Cómo reconectar con tu hijo después de una rabieta
- CAPÍTULO 4 Cómo poner límites

CAPÍTULO

1

CÓMO PREVENIR LAS RABIETAS

Te cuento algunas cosas que puedes hacer como prevención, porque una vez que la rabieta estalla, es muy difícil contenerla y no puedes hacer otra cosa que sostenerla.

La prevención te va a servir en especial si tienes más de un hijo y ambos reclaman tu atención cuando uno de ellos está sufriendo una rabieta. Es una situación mucho más complicada de gestionar. Por eso es importante evitar el punto de no-retorno que mencionaba antes.

1. Empatía. Practicar la empatía con tu hijo es fundamental, sobre todo si quieres tener un hijo cooperador.

Empatía me siento escuchado y respetado-yo también te respeto y deseo cooperar con más frecuencia= menos rabietas.

No empatía-no me siento escuchado-tengo que guardarme mis emociones para mí=saldrán en forma de rabieta más tarde.

2. Rutinas predecibles, dejando espacio a la flexibilidad.

Todas las mamás sabemos de sobra que las rutinas ayudan a dar seguridad a los niños. Pero también es importante que tu casa no se convierta en un régimen militar. Hay momentos en los que se puede y debe ser flexible, y eso no daña el bienestar de tu hijo.

Pero una falta clara de rutinas abona el terreno para las rabietas, sobre todo a primera hora de la mañana (prepararse para el cole y el trabajo) y última hora de la tarde, cuando los niños ya están muy cansados, o tienen hambre, y casi todo se convierte en posible desencadenador de rabietas.

Piensa en empezar las rutinas contando desde la hora que quieres que tu hijo se vaya a dormir. Si, por ejemplo, quieres que a las 21 esté dormido, calcula cuánto tiempo necesita para dormirse, cuánto para ponerse el pijama y lavarse los dientes, cuánto para cenar, etc. Y lo mismo para las mañanas. Si tenéis que salir de casa a tal hora, cuenta cuánto rato para desayunar, cuánto para vestirse.

3. Pasa un tiempo exclusivo con cada hijo.

Este elemento es importantísimo para prevenir rabietas, pero también celos y peleas entre hermanos. Se trata de que dediques un tiempo en exclusiva para cada hijo, a ser posible cada día. Las particularidades de este tiempo son:

- Debes estar centrada única y exclusivamente en tu hijo. No mirando el móvil, no atendiendo a otro hijo al mismo tiempo, no haciendo 2 cosas a la vez.
- Debes ponerte a su entera disposición. Jugáis o hacéis lo que el niño quiera, no lo que tú propongas.
- Las únicas normas a las propuestas del niño son, por supuesto, que no se puede dañar a sí mismo, ni a ti, ni los bienes materiales, ni hacer cosas peligrosas. Por lo demás, vía libre.

CAPÍTULO

2

CÓMO GESTIONAR LAS RABIETAS EN
PÚBLICO

Si puedes moverte hacia un sitio más apartado, hazlo. Luego te sientas a su lado, y le permites llorar.

Recuerda que tu hijo **no está haciendo nada malo**, nada de lo que tengas que disculparte delante de nadie, y que la rabieta de tu hijo no dice nada de ti como madre (no te convierte en una madre inepta).

Ten preparada una frase que decir a todas aquellas personas poco respetuosas que se atreven a escupir sandeces sobre tu hijo, sobre ti, o sobre su “patética” educación:

- “Estamos bien, gracias por su interés.”
- “Nuestro aparato está sufriendo dificultades técnicas, gracias por su interés.”

Y vuelves a lo tuyo quedándote tan ancha.

Si puedes prever la rabieta en un sitio público, si atiendes a las señales que te está dando tu hijo e intuyes que la cosa está a punto de explotar, **intenta recurrir al humor**. El humor es la mejor medicina porque te conecta con tu hijo y le ayuda a aliviar la tensión que está sintiendo.

Y, recuerda: prácticamente todos los niños tienen rabieta en lugares públicos en algún momento de sus vidas. Es NORMAL. Lo anormal es la reacción adulta de desaprobación y censura.

CAPÍTULO

3

CÓMO RECONECTAR CON TU HIJO DESPUÉS DE UNA RABIETA

1. Inmediatamente después de la rabieta, dile a tu hijo en un tono de voz suave y alegre: “Debes de sentirte orgulloso/contento de ti mismo por haber conseguido calmarte de tu enfado”. Y le das un beso y un abrazo, una caricia.
2. Después de la rabieta (y después puede ser unos minutos después, o unas horas después) habla con tu hijo de lo que ha pasado. No le digas que lo que hizo te puso triste, remítete a lo que pasó y lo que él hizo (pegó, insultó, tiró algún objeto material...) y dile que está bien enfadarse y en nuestra familia no pegamos/insultamos/tiramos cosas al suelo/.
3. Si el niño es muy pequeño, proponle cosas diferentes que puede hacer la próxima vez que se enfade, o maneras de evitar que se enfade. Si el niño es mayor, que explore qué otras cosas le podrían ir bien para gestionar su enfado o prevenirlo.
4. Termina la conversación con un abrazo y un “te quiero”. La conversación no debe ser larga, sino ir al grano.

CAPÍTULO

4

CÓMO PONER LÍMITES

- Conecta
 - Responde con empatía
- Modela respuestas emocionales adecuadas
 - Usa lenguaje positivo
- Implementa soluciones creativas

Te explico estos pasos con un ejemplo concreto (propio).

Algunas veces, cuando voy a comprar con mi hijo (5 años) y estamos a punto de volver a casa para preparar la comida, de repente le entra un hambre terrible (de piruletas, o chocolate...)

Lo que me saldría fácil decir es: *Si comes ahora, luego no tendrás hambre. Además, eso son porquerías y ya sabes que no me gusta que comas porquerías. ¡Te esperas a que haga la comida!*

Puedo hacerlo (y a veces lo hago, debo confesar), pero la respuesta me da más puntos para una rabieta. Sin embargo, para mí es importante que no se acostumbre a comer ciertas cosas que no considero nada sanas, menos aún justo antes de comer a mediodía. Por lo tanto, debo poner mi límite.

Conecto (con mi hijo) y respondo con empatía: *Realmente te encanta el chocolate. Creo que es tu comida preferida y ahora mismo te apetece un montón.*

- **Modelo respuesta emocional adecuada** porque le respondo con empatía y serenidad.
- **Uso lenguaje positivo:** *Dentro de un ratito muy corto será la hora de comer y prefiero que te comas la piruleta de postre. Es importante comer comida sana, y si te comes primero la piruleta seguramente no tengas tanta hambre.*
- **Busco soluciones creativas.** (En realidad, podemos buscar los dos soluciones yo gano-tú ganas = negociación.) *¿Qué te parece si le das ahora 3 chupadas y te la guardas para el postre?*

La mayoría de límites son negociables, y algunos no lo son, por supuesto. Puedes leer un poco más al respecto en [este post que escribí sobre los límites](#).

Además, trabajaremos con **ejemplos muy concretos y de manera muy extensa cómo poner límites** en el seminario online que muy pronto haré sobre rabietas y límites.

MAMÁ OM
presenta el seminario online

CÓMO GESTIONAR RABIETAS Y PONER LÍMITES A NUESTROS HIJOS

Si la guía te ha servido y quieres **tener todas** las herramientas para gestionar las rabietas de tus hijos y aprender a poner límites adecuados, [apúntate aquí a la lista de espera del seminario online](#) que haré en marzo y te enviaré toda la información detallada*.

*Apuntarte a la lista de espera no te obliga a inscribirte al seminario, por descontado.