

Rabieta en niños: guía rápida para padres y cuidadores



Qué hacer antes, durante y después de una rabieta

Antes de la rabieta



- Mantén rutinas estables de sueño, comida y juego.
- Anticipa cambios o transiciones.
- Ofrece opciones limitadas (“¿Quieres el vaso azul o verde?”).
- Revisa hambre, sueño y energía.

Durante la rabieta



- Mantén la calma, respira y observa.
- Deja que se exprese en un lugar seguro.
- Habla poco y con tono firme (“Estoy aquí, cuando termines hablamos”).
- Refuerza comportamientos positivos (“Me encantó cómo respiraste”).

Después de la rabieta



- Valida la emoción con palabras (“Sé que estabas molesto, ahora estamos tranquilos”).
- Recuérdale la conducta esperada.
- Ofrece contacto físico afectuoso (abrazo, caricia).



Enojo



Tristeza



Frustración



Calma

Notas personales o recordatorios

Consejo de Dra. Luchy Bebé ❤️

Tu hijo no te desafía, te necesita. Acompáñalo con calma y enséñale a respirar contigo.

