

SPANISH.LA TANTRUMS 2013

Rabietas

La mayoría de los niños de entre uno y cuatro años tienen rabietas. Éstas no ocurren porque los padres sean malos padres o porque los niños sean traviosos: forman parte natural del crecimiento.

“Esperar puede ser difícil para ellos.”

Los niños deben aprender a manejar sus sentimientos. Usted puede ayudarlos a lograrlo ignorando las rabietas y no cediendo a las demandas que le hagan. Intente dirigir su atención a otra cosa.

Es casi imposible detener una rabieta una vez que ha comenzado, pero a veces es posible que usted logre detenerla antes de comenzar, no apurando las cosas, no dando demasiadas opciones o haciendo algo tranquilizante, como salir a caminar o mirar un video juntos.

Decirle a sus hijos que algo está por cambiar también ayuda a evitar la frustración que puede provocar una rabieta. Por ejemplo, les podría decir que ya casi es hora de ir a casa.

Todos lo hacen

Las rabietas son causadas por frustración y estrés que los niños son incapaces de manejar. Con frecuencia suceden debido a que los niños no pueden expresarse utilizando palabras.

Es más probable que ocurran rabietas cuando los niños están cansados, hambrientos, incómodos, aburridos o sobreestimulados. También pueden suceder cuando están celosos o cuando no se sienten queridos.

“No pierda la calma: enojarse no sirve de nada.”

“Sea coherente.”

Cuando están en plena rabieta

No es posible detener una rabieta. Asegúrese de que los niños estén seguros, no se aleje y siga haciendo otras cosas. No intente hablarles, hacerlos razonar ni castigarlos. Es difícil, pero no les preste atención.

Haga como que no estuviera molesto. Aunque esté muy enojado, no lo demuestre.

Si corren peligro de lastimarse, llévelos a un lugar más seguro. Si está en una tienda, salga y vaya a un sitio tranquilo.

Cuando se hayan calmado, consuélelos pero no ceda ante las demandas que estaban haciendo antes de la rabieta. Felicítelos por haberse calmado.

“Cuando mi hija empieza a perder el control, yo me mantengo al margen la siguiente media hora mientras ella hace su berrinche. Busco un lugar para sentarme donde pueda estar cerca de ella si me necesita, pero sólo espero a que se le pase.”

Maneras de evitar las rabietas

Piense cuándo ocurren las rabietas. ¿Antes de la cena?

Tal vez sus hijos tengan hambre, o estén cansados y necesiten consuelo, justo cuando usted está ocupado haciendo otra cosa.

Si en el supermercado pasa momentos muy difíciles, intente ir a otra hora, considere ir de compras sin sus hijos o compre un panecillo o una manzana que ellos puedan masticar cuando vayan. Si se están portando bien, dígaselo y deles una pequeña recompensa al final.

Intente hacer que un “no” se vuelva un “sí”. En lugar de decir “no, no puedes tener eso”, diga “sí, lo tendrás cuando lleguemos a casa”.

Deles opciones que sean realistas: no les pregunte qué camiseta se quieren poner, deles dos para elegir.

“Váyase, ignórelos, haga otra cosa.”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Recuerde

Las rabietas no son una forma de mal comportamiento, ocurren cuando los niños pequeños se sienten sobrepasados. La mayoría de los niños las tienen: algunos las tienen una vez por semana, otros una vez por día.

Hable con otra gente que conozca bien a sus hijos, o que haya tenido los mismos problemas con los suyos propios. Puede ser un amigo, alguien del jardín de infantes de sus hijos u otro padre.

Ambos padres deben ser coherentes en cuanto al manejo del comportamiento. Hablen acerca de lo que está pasando y pónganse de acuerdo acerca de cómo harán frente a las rabietas.

“Respire profundamente.”



S . k . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Skip brinda apoyo a padres y cuidadores para que críen a sus hijos de un modo positivo.

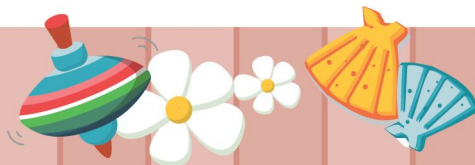
Para obtener más información, visite:

www.skip.org.nz

Correo electrónico: info@skip.org.nz

o llame al teléfono: 04 916 3300

Para obtener más información acerca de cómo recibir apoyo para padres, visite www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity