

## La Tormenta de una Rabieta Perfecta es Causada por:

### **Conductas apropiadas para el desarrollo.**

- Determinación
- Persistencia
- Fuerte deseo de independencia y autonomía.
- Deseo de tener el control
- Preferencia por rutinas regulares.
- Sentimientos fuertes sobre la forma en que debe ir la cosa. Estos a menudo no se basan en la realidad.

### **Habilidades débiles para manejar grandes emociones**

- Mala regulación de las emociones.
- Control de impulsos limitado.
- Habilidades inflexibles para resolver problemas
- Baja tolerancia a la frustración.

### **Temperamento de su hijo**

- Alta intensidad: grandes reacciones emocionales.
- Baja regularidad: nunca predecible
- Bajo estado de ánimo: sombrío
- Alta sensibilidad: reacciones extremas a la estimulación sensorial y cosas que sienten que son injustas.
- baja adaptabilidad: resistente a cambios de cualquier tipo
- Alta persistencia: no ceder (terco)
- Baja distracción: difícil de distraer

### Intervenir antes de que comience la rabieta-

- **Evite los desencadenantes de la rabieta e intente predecir lo que puede hacer que su hijo se moleste.** Esté atento a los signos de su hijo (como su cara enojada, voz quejumbrosa o lenguaje corporal tenso). Conozca los patrones de berrinche de su hijo e intente reducir los factores estresantes.
- **Dar advertencias antes de las transiciones.** "Cuando hayas terminado con ese rompecabezas, ¡será el momento de cepillarte los dientes!" "Cuando suene el cronómetro, dejaremos de jugar y nos pondremos los abrigos para salir".
- **Siga una actividad activa con una tranquila.** Después de correr, saltar, etc., sugiera algo de tiempo para leer libros, jugar con bloques, etc.
- **Distraer y redirigir.** Use otra cosa para mantener la atención de su hijo el tiempo suficiente para redirigir su energía a otro lugar.
- **Nombra el sentimiento de malestar.** Póngase a la altura de los ojos de su hijo y verbalice lo que siente. Reconocer y nombrar un sentimiento de malestar puede reducir la frustración y potenciar a su hijo. "¡Sí! ¡Así es! ¡Estoy enojado!"

### Responder después de que comienza la rabieta

- **Escuche y apoye los sentimientos de su hijo (escucha activa).** "Estás decepcionado porque realmente querías el tazón de mono y está sucio".
- **Habla sobre lo que ves.** "Parece que estás realmente enojado porque no puedes usar la taza de mono. Esperabas comer tu avena y ahora tu cara y tu cuerpo se ven enojados". Omitir este paso hace que tu hijo sienta que necesita enojarse más para hacerte notar.
- **Establecer el límite.** "La taza de mono está sucia, así que no puedes usarlo esta mañana".
- **Ofrezca opciones que funcionen para usted (límite de dos).** Las opciones le dan a su hijo la sensación de tener algo de control. "Tienes una opción. Puedes usar el cuenco pirata o el cuenco de delfines ". Las opciones deben ser reales y no solo amenazas, por ejemplo, "Tienes una opción. Puedes usar otro tazón, o nada en absoluto.
- **Use el lenguaje para ayudar a su hijo a sobrellevar un gran sentimiento resolviendo problemas.** "Como no puedes comer cereal en una taza sucia, pensemos en otra cosa que podrías comer tu cereal esta mañana". "¿Qué podríamos hacer para asegurarnos de que tu taza de mono esté lista para el cereal en la mañana?"
- **Administre la inflexibilidad de su hijo con flexibilidad.** Ser compasivo no significa rendirse, pero puede significar ser creativo con las soluciones.

- **No intentes razonar.** Su hijo aún no es capaz de escuchar la lógica. Además, es difícil hablar con alguien que está fuera de control.
- **Mantén la calma.** A medida que se enoja más, también lo hace su hijo.
- **Guarde la enseñanza para más tarde.** Durante un berrinche no es el momento de enseñar sobre lo que es aceptable decirle a alguien. Trate de no ofenderse por lo que dice su hijo durante una rabieta.
- **Reforzar las opciones, pero limitar la negociación de ida y vuelta.** Pelear se siente poderoso para tu hijo. Indique las opciones de su hijo, pero no negocie. Por ejemplo, "Parece que no quieres el pirata o el cuenco de delfines. Los dejaré aquí de todos modos".
- **No se rinda.** Ceder le enseña a su hijo que los berrinches funcionan. También hará que sea más difícil imponer un límite la próxima vez.
- **Ignorar.** Si su hijo se niega a distraerse, resolver problemas o aceptar una alternativa, déjelos hacer berrinche e ignórela. Cualquier atención que prestes, incluso negativa, refuerza las posibilidades de que vuelvan a tener berrinches.

### Responder después de que termina la rabieta (más tarde, cuando su hijo está tranquilo)

- **Ayude a su hijo a comprender que a veces pierden el control.** "Te abruma las cosas que sientes", "a veces es difícil controlar tu cuerpo cuando se siente enojado, frustrado, etc."
- **Hable sobre (si es posible) lo que salió bien.** "Estabas enojado, pero te acordaste de no pegarme".
- **Señale los momentos todos los días cuando su hijo usa un comportamiento positivo.** Sea específico para que sepan exactamente lo que hicieron bien. "¡Buen trabajo porque le dijiste a mamá que estabas enojada porque apagué la televisión!" Usa un tono entusiasta (¡como una animadora!). Usa el tacto (por ejemplo, dale un abrazo, una palmada en la espalda o choca los cinco).
- **Use recompensas inesperadas.** Sorprenda a su hijo cuando menos lo espere con una simple muestra de un comportamiento positivo (por ejemplo, un libro adicional a la hora de acostarse para meterse en el baño fácilmente la primera vez que lo pida). Las recompensas impredecibles e inesperadas son las más poderosas para promover el comportamiento.
- **Ayude a su hijo a identificar signos corporales que indiquen que está perdiendo el control** (por ejemplo, puños cerrados).

- **Hable acerca de cómo aprender a manejar las emociones requiere práctica.** Hágale saber que lo ayudará a mejorar cada vez más, "Voy a ayudarlo a mejorar para no perder el control".
- **Enseñe a su hijo estrategias de afrontamiento para calmarse.** Muéstrole a su hijo cosas que pueden hacer (como grandes respiraciones, marchando). Haga una lluvia de ideas de estrategias juntas si es posible Hágale saber a su hijo que tiene el poder de hacer que las rabietas se detengan.
- **Asegúrese de que sus reglas sobre las rabietas sean claras.** Aclara y especifica tus reglas para las rabietas. "Está bien ..." "No está bien ..." Explicar claramente las consecuencias al comienzo de un berrinche te permite decir: "¿Estás eligiendo perder ...?"
- **Practique la calma (incluso cuando se siente frustrado, enojado o se le dice "no").** Cuando su hijo está tranquilo, puede ensayar: "Está bien, practiquemos estar enojado o frustrado sin tener una rabieta. Te voy a decir ... y me vas a mostrar cómo actuar sin ... "
- **Señale las consecuencias (naturales) de los berrinches.** Discuta los efectos negativos del comportamiento fuera de control (por ejemplo, juguetes rotos, cuerpos lastimados, amigos perdidos). Recuerde que la dificultad con el control de los impulsos es normal y esperada en preescolares, pero que todo comportamiento puede mejorarse.