

RABIETAS

APRENDE A ENTENDERLAS Y AFRONTARLAS
SIN MORIR EN EL INTENTO

ISABEL CUESTA

una
madre
molona



CONTENIDO

1 ¿QUÉ ES UNA RABIETA?

No te sientas culpable. Lo primero que tienes que entender es qué es una rabieta y por qué se origina.

2 ¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO?

No es necesario que tengas grandes conocimientos en neurociencia. Basta con unas pequeñas nociones para entender cómo funciona el cerebro y sentirte más seguro en momentos de estrés.

3 ¿QUÉ NECESIDADES TIENEN LOS NIÑOS?

Vamos a ver qué necesidades no cubiertas pueden producir una rabieta.

4 CONECTA ANTES DE REDIRIGIR

Pasemos a la acción. Conoceremos esta herramienta fundamental para educar en positivo.

5 ¿QUÉ SÍ HACER?, ¿QUÉ NO HACER?

Veamos qué podemos hacer tanto para prevenir como para abordar una rabieta. Y también, qué no debemos hacer.

6 ¡¡IMPORTANTE!

¡Qué bonita es la teoría y qué difícil es la práctica!

¿QUIÉNES SOMOS?



Somos Isabel y Dani, más conocidos en redes sociales como @Unamadremolona y @Marido_official. Somos padres de tres hijos y nosotros también nos sentimos muy perdidos cuando las rabietas llegaron a nuestra casa. Nadie nos había enseñado a cubrir las necesidades emocionales de nuestros hijos.

Conocer la Educación Positiva cambió nuestra vida y mejoró enormemente nuestras relaciones familiares. Por ello, decidimos certificarnos en Disciplina Positiva para familias y para aula. Después seguimos nuestra formación en educación positiva, mindfulness, gestión emocional y psicología Adleriana. Pero, sin lugar a dudas, nuestros mayores maestros son nuestros tres hijos. Ahora nos dedicamos a acercar a otras familias esta filosofía de vida.

Somos autores de [Cuentos Molones para educar en positivo](#) y creadores del [Método Family Training](#), un entrenamiento eficaz para pasar de la teoría a la práctica y educar en positivo de forma consciente.

En este ebook vas a encontrar claves para abordar las rabietas de tus hijos y las tuyas propias. El contenido está basado en autores que nos han inspirado y en nuestra propia experiencia con nuestros tres hijos. Esperamos que te sea de ayuda y que te anime a empezar a educar en positivo.

¿QUÉ ES UNA RABIETA?

Rabieta viene de la palabra rabia y la rabia es una emoción necesaria para la supervivencia

¿Cuántas veces hemos oído hablar de los terribles dos años? Nosotros cuando éramos primerizos, esperábamos su llegada con temor. Sin embargo, nuestra hija mayor no tuvo ninguna a los dos, ni a los tres años... ¡algo estaremos haciendo bien! -pensamos victoriosos.

Sin embargo, cuando llegó nuestro segundo hijo, nos dieron ración triple de rabietas. Eran constantes antes de llegar al primer cumpleaños. Incluso se daba cabezazos contra el suelo y lo pasamos fatal. Él fue quien nos sacó de nuestra zona de confort y nos hizo buscar una forma de ayudarlo -y ayudarnos- en esos momentos donde sudábamos la gota gorda por no saber gestionar la situación.

¡Las emociones! Nadie nos enseña a conocerlas y a entenderlas. Y así vamos por la vida, muchas veces dando tumbos... Lo primero que tenemos que entender es que las emociones son muy necesarias, por eso están ahí. Todas ellas son legítimas y cumplen su función.

Ahora bien, no es lo mismo sentir rabia y lanzar una piedra a la cabeza de alguien, que sentir rabia y decidir no lanzar esa piedra. ¿Cuántas veces te has dejado llevar por tus impulsos y luego te has arrepentido?

Los niños desde que nacen, buscan cómo pertenecer a este mundo. Según nos dice la ciencia, el cerebro tarda en madurar entre 25 y 30 años. "Ahí es ná". La parte que viene

ya funcionando a la perfección es la del cerebro primitivo. Este ayuda a garantizar la supervivencia.

- Si tiene hambre, el bebé llora
- Si tiene sueño, el bebé llora
- Si tiene caca en el pañal, el bebé llora
- Si tiene alguna molestia, el bebé llora

Es su forma de comunicar una necesidad que tiene y que no está siendo atendida. Entre las necesidades que tienen los bebés y los niños, también encontramos el afecto.

A medida que crecen, esos llantos a los que acudimos sin mayor objeción, empiezan a resultarnos bastante molestos. Y es que la naturaleza, sabia, se ha encargado de que para nuestro cerebro el llanto sea especialmente molesto. De esta forma, cuando nuestras crías nos necesitan, acudimos a consolarlos.

A medida que nuestros hijos crecen, llega la necesidad de ser cada vez más autónomos. Entones empiezan a desplazarse, primero gateando y luego caminando, para pasar a correr de aquí para allá y a explorar el mundo que les rodea. A través de la imitación, querrán empezar a comer solitos, a vestirse solitos, a caminar solitos por la calle, etc. Y aquí es cuanto los padres empezamos a desesperarnos. Porque sí, reconozcámoslo, es mucho más rápido, fácil y mejor hacer todo nosotros por ellos.

Además, pasan por una etapa en la que muchas veces no son capaces de verbalizar lo que necesitan. Tienen claro lo que quieren pero no son capaces de poner palabras. Y aquí llegan las emociones incómodas y... ¡BOOM!

No lo pueden controlar, no es que no quieran. Para entenderlo mejor, vamos a ver cómo funciona el cerebro humano.

En definitiva, la rabieta es la manera de expresar una necesidad que no está siendo atendida y que ellos no son capaces de gestionar o de comunicar de forma efectiva. Luego lo veremos más a fondo.



¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO?



El Doctor Daniel Siegel explica de forma muy sencilla a los padres cómo funciona el cerebro en su libro *El cerebro del niño*. Para ello utiliza la palma de la mano. Podéis verlo en una lección que está incluida en nuestra formación online, [pinchando aquí](#).

De forma muy resumida, Siegel distingue dos partes del cerebro:

- Cerebro superior: la parte racional del cerebro, desde la que pensamos y regulamos las emociones, entre otras cosas.
- Cerebro inferior: se encarga de garantizar la supervivencia y procesar las emociones más intensas. Aquí encontramos las funciones vitales, como respirar, la frecuencia cardiaca, etc. Y, una parte crucial, el sistema límbico, donde está la amígdala cerebral, lugar donde se procesan las emociones más intensas (ira, miedo, etc.). Ante lo que el cerebro interpreta como una amenaza, el cerebro inferior actúa sin pensar para poder sobrevivir. Por lo que podríamos decir que se bloquea “el acceso” a nuestro cerebro superior o racional y, por lo tanto, somos incapaces de pensar y razonar.

¿Qué ocurre en el cerebro de los niños?

La parte encargada de razonar y gestionar las emociones **NO ESTÁ MADURA**. Por lo tanto, son incapaces de poder regularse en momentos de dificultad. Diríamos que la amígdala cerebral ha tomado el control.

No es un capricho del niño el no poder regular

sus emociones. Al estar bloqueado el cerebro superior, no pueden razonar y, por lo tanto, les es imposible regular esas emociones tan fuertes.

Para alcanzar ese punto de maduración necesitará años y mucha práctica. Nosotros, pues, debemos asumir el papel de reguladores emocionales de nuestros pequeños hasta que ellos estén preparados para autorregularse.

Como indica Siegel, hemos de diferenciar entre las rabietas de cerebro superior y las de cerebro inferior. Las del cerebro superior son rabietas voluntarias, el niño decide tenerla de forma consciente. Se pueden dar solo en niños que ya empiezan a ser capaces de gestionar sus emociones. Por el contrario, las de cerebro inferior, son totalmente involuntarias y el niño pierde todo el control, no es capaz de gestionar lo que siente.

Las rabietas de cerebro superior (racional) no se pueden dar en etapas evolutivas muy tempranas (hasta, aproximadamente, los dos o tres años, esto depende mucho del desarrollo de cada niño). El hecho de poder tener rabietas voluntarias, no implica que no puedan tener rabietas involuntarias de cerebro inferior. Por eso es importante saber diferenciarlas.

Cuando llegue una rabieta imagina a tu hijo pidiendo ayuda:

“Mamá, papá, no soy capaz de regular mis emociones, no puedo controlar esto, ¡ayúdame!”

¿QUÉ NECESIDADES TIENEN LOS NIÑOS?

En primer lugar, debemos diferenciar entre necesidades y deseos. Las necesidades no son un capricho, ya que garantizan su supervivencia y su desarrollo óptimo. Los deseos, por su parte, no son necesarios pero, ojo, en algunas ocasiones podrían esconder una necesidad no cubierta, vamos a verlo más a fondo. Podríamos diferenciar las necesidades en:

- Necesidades fisiológicas: alimento, sueño, higiene...
- Necesidades emocionales: amor, cariño, visibilidad, seguridad...
- Necesidades cognitivas: ej juego, el aprendizaje, la exploración...
- Necesidades sociales: relación con otras personas
- Necesidad de pertenencia: como seres sociales, necesitamos sentirnos amados, visibles y, además, sentir que contribuimos. Es decir, sentir que nuestro papel es importante para nuestra comunidad, siendo la familia el primer núcleo en el que buscar pertenencia.

Estas necesidades debemos cubrirlas de forma incondicional. Cuando una no está siendo cubierta, los niños nos lo harán saber a través de su forma primaria de comunicación: el llanto, las rabietas, etc. No eligen comunicarse así, es que no tienen otra opción de transmitir lo que sienten, hasta que no adquieran otras habilidades y la madurez suficiente.

Consideramos deseos o caprichos a esas demandas que no son una necesidad para la supervivencia. Algunos de estos podrían esconder realmente una necesidad no cubierta (sueño, hambre, falta de afecto, de movimiento, etc.). Es importante no ceder a estos deseos aunque estemos tentados para evitar o cortar una rabieta. Debemos actuar con firmeza y cariño.

En definitiva, primero buscaremos la necesidad no satisfecha para atenderla. Y, si no damos con ella, veremos cómo actuar a continuación.

CONECTAR ANTES DE REDIRIGIR

Como decíamos, lo primero que hemos de preguntarnos es ¿por qué nuestro hijo está teniendo una rabieta? Por ejemplo, nosotros descubrimos que un factor muy irritante para nuestro hijo mediano era el hambre. Es un niño que no come grandes cantidades pero necesita comer varias veces al día. Ofreciendo pequeños snacks entre comidas, conseguimos anticiparnos a muchas explosiones emocionales.

Ya sabemos que cuando hay una rabieta, el cerebro superior, el que razona, no está disponible. Por lo tanto, vamos a priorizar en hablar menos y actuar más. Para ello, el primer paso será ENCONTRAR NUESTRA CALMA si fuera necesario.

Es muy común que se nos contagie la emoción de la persona que tenemos delante. Como adultos, podemos decidir retirarnos si lo vemos necesario, mientras el niño esté en un lugar seguro. Para ello diremos “mamá está a punto de gritar, necesito un momento”. Retírate, respira hondo, bebe agua..., lo que necesites para encontrar tu calma.

No consiste en ignorar al niño, pero informando nos damos un poco de margen para tranquilizarnos y, a la vez, estaremos siendo ejemplo. Recuerda: todo lo que queremos que aprendan, lo tenemos que aprender nosotros primero

A continuación, entramos en la fase de CONEXIÓN. Agáchate, ponte a su altura. Ofrecele un abrazo. Usa palabras de cariño y de calma “estoy aquí para lo que necesites”, “te quiero”... Puedes acariciarle, por ejemplo, tanto el lenguaje verbal como el no verbal tiene que ir en sintonía.

Intenta no hablar en exceso, es más importante cómo les hacemos sentir que lo que les decimos.

No tengas prisa porque nuestro objetivo es que encuentre su calma. ¿Para qué? para que su cerebro superior vuelva a estar operativo. Si nos empeñamos en corregir antes de conectar, estaremos empeorando la situación, en lugar de mejorarla.

Ofrecer un abrazo no es premiar una conducta negativa. Supone que el adulto entiende sus necesidades y está ahí para ser el regulador emocional que necesitan. Los abrazos nos ayudan a recuperar la conexión con nuestro cerebro racional. Si no lo quiere, lo respetamos y nos mantendremos a su lado esperando con calma.

En etapas tempranas, donde aún no verbalizan, calmarles y satisfacer sus necesidades desatendidas será todo lo que debemos hacer. Sin embargo, en niños en etapas evolutivas más avanzadas, además conviene:

1. Reconocer su emoción, es decir, describimos: “veo que estás enfadado”
2. Validamos y permitimos “te entiendo”
3. Podemos buscar empatía “a mí también me ha pasado”
4. Le ayudamos a buscar soluciones a través de preguntas: “¿cómo podemos solucionar esto?”; “¿por qué crees que ha pasado?”; “¿qué podríamos hacer la próxima vez?”

No buscamos culpables, ni penalizamos el error, sino que nos centramos en buscar soluciones aceptables y en reparar el daño causado, si lo hubiera.

Ya en calma, es un buen momento para ayudarle a buscar herramientas que le ayuden a calmarse en el futuro. En nuestro [curso online](#) tenéis una lección llamada “Encuentra la calma”, con ideas para tranquilizarnos, tanto ellos, como nosotros.

¿QUÉ SÍ HACER?

PARA PREVENIR LA RABIETA:

- **ANTICIPATE:** si sabes que hay factores que le irritan, intenta actuar antes para evitarlos.
- **DILE LO QUE SÍ PUEDE HACER,** en lugar de enfocarnos en lo que NO puede hacer. Si pega, coge su manita y dile “mejor nos acariciamos”; si golpea algo que no debe, dile “puedes dar golpes a este cojín”; si quiere pintar la pared indícale “cariño, pintamos en este papel”.
- **LOS NOES LOS GUARDAMOS PARA MOMENTOS IMPORTANTES:** procura hablar en positivo. En lugar de “no iremos al parque hasta que no recojas” prueba con “iremos al parque cuando todo esté recogido”.
- **PRESENCIA:** recuerda la necesidad de tus hijos de ser visibles para ti, de sentirse amados, de pasar tiempo juntos y de que cuentes con ellos para la toma de algunas decisiones y en las tareas familiares.
- **PREGUNTAS:** sustituye las órdenes por preguntas y ofrece opciones limitadas. “¿Qué zapatillas te vas a poner hoy, las rojas o las azules?”
- **IMPLICA A TUS HIJOS EN EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS:** aunque hay límites que no son negociables, es muy positivo que participen de la elaboración de las normas. De este modo estarán más dispuestos a seguirlas.
- **SEGUIR UNA RUTINA:** las rutinas nos dan seguridad y hacen que nuestro cerebro esté más calmado. Te aconsejamos adquirir nuestro kit para crear rutinas [pinchando aquí](#)

DURANTE LA RABIETA:

- **ACTÚA MÁS, HABLA MENOS:** agáchate a su altura y ofrécele un abrazo. Si no lo quiere, respétalo. Permanece a su lado con calma y paciencia, como si fueras el agua que necesita para apagar ese fuego que lleva dentro.
- **CUANDO ESTÉS A PUNTO DE EXPLOTAR:** prioriza en encontrar tu calma.
- **SÉ FIRME:** si la rabieta está originada por un capricho, no cedas por evitar el llanto. Mantente firme pero siempre desde el cariño y el respeto.
- **EMPATIZA:** valida sus emociones, ponles nombre “veo que estás enfadado, te entiendo”.
- **SI NO PUEDES CONECTAR:** solo te queda acompañar, en silencio, a su lado, paciente, emocionalmente disponible hasta que su cerebro vuelva a integrarse.
- **EN PÚBLICO:** si la presión externa te supera, intenta salir de la escena e ir a otro lugar más tranquilo con tu hijo. Enfócate: ¿qué es más importante para ti, las necesidades emocionales de tu hijo o lo que piensen los demás?

Recuerda que tu objetivo no es cortar la rabieta, sino ofrecer calma y cariño. Para ello, imagina que te estuviera diciendo:

“Necesito tu ayuda, no sé manejar estas emociones”

¿QUÉ NO HACER?

- **NO GRITES Y NO LE RIÑAS:** los gritos no tranquilizan, solo conseguirás que te tengan miedo y que vaya a peor. No te lo tomes como algo personal.
- **NO SERMONEES:** en momentos de rabietas, recuerda que el cerebro racional no está procesando tu mensaje. Es inútil y solo puede provocar más enfado y frustración.
- **NO FUERCES:** respeta su espacio y sus tiempos.
- **NO CEDAS:** es tentador ceder para que deje de llorar. Respeta los límites, respétale a él y respétate a ti.
- **NO CASTIGUES:** los castigos no sirven para educar en la responsabilidad, sino en el miedo y puede dañar profundamente la confianza entre tu hijo y tú, así como afectar negativamente a su autoestima.
- **NO LE ANESTESIES:** no uses pantallas, ni dulces, ni cualquier otro tipo de distracción para que deje de llorar. No aprenderá a regular sus emociones, sino a buscar distracciones y eso puede predisponerles a sufrir adicciones en el futuro.
- **NO ETIQUETES:** no es un llorón, ni un caprichoso, tampoco es malo, ni quejica... las etiquetas son fáciles de poner pero tremendamente difíciles de quitar. Con las etiquetas conseguimos el efecto contrario: que se crea ese papel y actúe conforme a lo que considera que se espera de él.
- **NO HAGAS BURLA, NI LE IMITES:** es una falta de respeto y no ayuda en absoluto a mejorar la situación.
- **NO LE IGNORES:** recuerda que te está pidiendo ayuda, que tú eres la calma que a él le falta. “Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite”.
- **NO NIEGUES SUS EMOCIONES:** el doctor Siegel dice: “nómbrala para domarla”, es decir, debemos ayudar a nuestros hijos a identificar las emociones para que aprendan a regularlas. Evita frases como “no es para tanto”, “lloras por tonterías”, etc.
- **NO CULPES A TUS HIJOS DE TUS ACCIONES:** sabemos que es difícil mantener la calma cuando estamos desbordados. Pero es nuestro deber como adultos aprender a regular nuestras emociones. Piénsalo, si tú no puedes autorregularte en momentos difíciles, ¿cómo lo va a hacer tu hijo con su cerebro inmaduro?
- **NO TE CULPES:** es normal que en ocasiones perdamos los nervios. Lo importante es ser conscientes y trabajar en el autoconocimiento y en la gestión emocional propia.
- **NO OLVIDES REPARAR LA RELACIÓN CON TU HIJO:** si has metido la pata, recuerda que es humano, lo más importante es restablecer el vínculo cuanto antes. Es decir, pide disculpas: “lo siento, ¿podemos empezar de cero y buscar una solución juntos?”. Le estarás dando una gran lección de humildad y de cómo actuar cuando uno se equivoca.
- **OJO CON TU LENGUAJE NO VERBAL:** tiene que haber coherencia entre lo que dices y lo que haces. Piensa que no se quedan con lo que les dices, sino con cómo les haces sentir. Acompaña con la mirada, con el tono de voz, con tus gestos...
- **NO TE DEJES EN ÚLTIMO LUGAR:** hay que cuidarse para cuidar. No olvides tener momentos para ti, para recargar las pilas y la paciencia. También pide ayuda cuando lo necesites. Reconocer que no puedes con todo no es signo de debilidad, sino de una gran valentía. Si tú no estás bien, perderás los nervios con facilidad y llegará la frustración.
- **NO DISCUTÁIS DELANTE DE LOS NIÑOS:** cualquier diferencia que tengáis, habladla en privado y no delante de vuestros hijos. Evitad los roles “poli bueno” y “poli malo”.

REFLEXIÓN FINAL

¡Qué bonita es la teoría pero qué difícil es la práctica! Estamos completamente de acuerdo contigo. Eso mismo pensábamos nosotros cuando nos inciamos a educar en positivo.

Sin embargo, dime ¿qué hay en la vida que merezca la pena que se consiga por el camino fácil? Aprender a educar es como aprender un idioma nuevo. Te vas a equivocar muchas veces, pero será a base de práctica como cada vez irás cogiendo más soltura.

¿Quién aprende alemán en dos días?

Nuestra experiencia con nuestros tres hijos, el ensayo/ error, los más de 5.235 padres y madres que han pasado por nuestros talleres y nuestro curso online, nos demuestran que, introduciendo pequeños cambios, se consiguen enormes avances. Te animamos a que des el paso a una formación más completa. Nuestro [método Family Training](#) es ameno, se adapta a tus horarios y te hace pasar de la teoría a la práctica desde la primera sesión.

Te aseguramos que sí existe otra forma de educar, sin caer en los castigos, las amenazas, los chantajes, los premios, los gritos... Y todo ello respetando unas normas y unos límites, adquiriendo habilidades como la responsabilidad y la cooperación. Recuerda que los niños de hoy serán los adultos del mañana.

¡Es alucinante lo que ocurre cuando todos remamos en la misma dirección!

Esperamos de corazón que este Ebook te haya servido de ayuda. Ten en cuenta que lo recogido en el mismo es solo un aperitivo, si no entendemos el enfoque global, la base, las herramientas... no será suficiente. Por eso te animamos a seguir aprendiendo con nosotros y conociendo la filosofía de vida que cambió para siempre a nuestra familia y queremos que ahora cambie la tuya también.

Estaremos encantados de acompañarte en este camino.

Visítanos en www.unamadremolona.com

*“Es más fácil construir
niños fuertes que reparar
adultos rotos”.*

Frederic Douglas

