

Contexto e Introducción

Las rabietas infantiles pueden ser uno de los mayores desafíos para cualquier familia, pero es fundamental entender que son una etapa normal del desarrollo emocional infantil. Durante los primeros años de vida, los pequeños experimentan emociones intensas y aún no cuentan con las herramientas lingüísticas o de regulación para expresarlas de manera calmada.

Como padres, presenciar una rabieta puede generar estrés y frustración, sin embargo, nuestra labor principal es acompañarlos con paciencia, empatía y ofrecer un espacio seguro. Conocer el porqué detrás de estas explosiones emocionales ayuda a gestionar mejor cada situación, promoviendo un aprendizaje mutuo y fortaleciendo el vínculo afectivo.



¿A qué edad son más comunes las rabietas?

Generalmente, las rabietas son más frecuentes entre los 18 meses y los 4 años. Esta es una etapa donde el niño busca mayor autonomía, pero aún no domina el lenguaje ni la regulación emocional.

¿Debo ignorar al niño durante una rabieta?

No se trata de ignorarlo emocionalmente, sino de evitar darle atención excesiva a la conducta disruptiva. Lo recomendable es mantener la calma, asegurar que el niño no se lastime y ofrecer consuelo una vez que la crisis haya comenzado a ceder.

¿Cómo puedo prevenir algunas de estas crisis?

Establecer rutinas predecibles, asegurar que el niño descanse adecuadamente y anticipar las transiciones (como avisar 5 minutos antes de irse del parque) puede disminuir significativamente la frecuencia de las rabietas.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





¿Qué son las rabietas?

Las rabietas (o “berrinches”) son explosiones emocionales intensas que ocurren especialmente entre los 1 y 4 años. Son una parte **normal y esperable del desarrollo** porque a esta edad, el niño:

- No sabe cómo regular sus emociones intensas.
- Se frustra fácilmente al no poder hacer o conseguir lo que quiere.
- No tiene el lenguaje suficiente para expresar lo que siente o necesita.
- Busca autonomía (“yo solito”) pero aún depende del adulto.

👉 **No son desobediencia ni mal carácter. Son una etapa del desarrollo emocional que requiere acompañamiento. Un manejo respetuoso previene problemas de conducta a largo plazo.**

★ Principios

La pediatría moderna y las guías de psicología infantil han demostrado que el manejo emocional se basa en estos pilares:

- **Co-regulación primero:** Antes de que un niño pueda calmarse solo (autorregulación), necesita que un adulto lo calme repetidamente (co-regulación). Tu calma es la guía. Los niños no pueden autorregularse solos hasta mucho después de los 6-7 años.
- **Validación + Límites:** El modelo más eficaz es validar siempre la emoción ("entiendo que estés enojado"), pero poniendo límites claros a la conducta ("no puedes golpear"). Las emociones se acompañan, las conductas se guían.
- **El castigo físico es dañino:** La evidencia confirma que los golpes o regaños severos se asocian a ansiedad, baja autoestima y problemas de salud mental a largo plazo.





Causas más frecuentes

Las rabietas suelen aparecer cuando el niño:

- Tiene hambre, sueño o cansancio.
- Está sobreestimulado (ruido, pantallas, mucha actividad).
- No logra comunicar lo que necesita.
- Enfrenta cambios bruscos de rutina.
- Se siente poco comprendido o poco acompañado.
- Vive frustraciones propias de su edad (esperar, compartir, perder).



Cómo prevenir rabietas

La prevención no elimina todas las rabietas, pero reduce su frecuencia e intensidad.

Conexión diaria

- Dedicar tiempo exclusivo al niño, aunque sean pocos minutos.
- Jugar, escuchar y validar emociones fortalece el vínculo.

Rutinas previsibles

- Horarios regulares de sueño y comidas.
- Avisar antes de cambios: “En 5 minutos vamos a guardar los juguetes”.

Necesidades básicas cubiertas

- Evitar hambre prolongada.
- Respetar el descanso según la edad.
- Ajustar expectativas cuando el niño está cansado.

Menos sobreestimulación

- Limitar pantallas.
- Alternar actividades activas con momentos tranquilos.

Educación emocional temprana

- Nombrar emociones: “Estás enojado”, “Te sientes frustrado”.
- Enseñar palabras simples ayuda a disminuir la intensidad emocional.





Educación en Regulación Emocional desde Temprano

Desde los 2-3 años, puedes ayudar a tu hijo a construir su inteligencia emocional:

- **Nombrar emociones:** Ayúdalo a identificar y nombrar lo que siente: “triste”, “enojado”, “frustrado”. Ponerle palabra a la emoción reduce su intensidad.
- **Narración paralela:** "Veo que aprietas los puños, tu cara está roja, creo que te sientes muy enojado."
- **Modelar tus emociones:** Expresa tus propios sentimientos de manera saludable: "Estoy un poco frustrada y necesito respirar un momento".
- **Enseñar estrategias de calma:** Practica juegos de respiración profunda, contar hasta diez o tener un "rincón de la calma" con cojines CUANDO el niño esté tranquilo, no durante la crisis.



Cómo actuar durante una rabieta

El objetivo no es cortar la rabieta, sino acompañar con seguridad y respeto.

✓ **Mantén la calma**

- El adulto regula primero.
- Habla despacio, con voz baja, sin gritar.

✓ **Prioriza la seguridad**

- Retira objetos peligrosos.
- Permanece cerca sin forzar ni sujetar con fuerza.
- Intervén físicamente solo si hay riesgo de lesión.

✓ **Valida la emoción**

- “Veo que estás muy enojado”.
- “Entiendo que querías eso”.
- Validar no significa ceder, sino reconocer lo que siente.

✓ **Límites firmes y amables**

- “No puedo permitir que pegues”.
- “No te doy eso ahora, pero estoy contigo”.

✓ **Ofrece opciones simples**

- “¿Quieres agua o respirar conmigo?”.
- “¿Prefieres sentarte aquí o allá?”.

✓ **No refuerces la rabieta**

- Evita ceder al motivo que la provocó.
- Mantén el límite con calma y coherencia.



Qué NO ayuda

- Gritos, amenazas o humillaciones.
- Castigos físicos.
- Ridiculizar o minimizar emociones.
- Aislar al niño sin acompañamiento.
- Exigir que “se calme” rápidamente.
- 🖐️ Estas respuestas aumentan la intensidad y la repetición de rabietas.

6. Después de la rabieta: aprendizaje

Cuando el niño ya está calmado:

- Ofrece cercanía y afecto si lo acepta.
- Explica brevemente lo ocurrido, sin reproches.
- Enseña alternativas para la próxima vez:
 - Pedir ayuda.
 - Respirar profundo.
 - Abrazar un cojín.
- Refuerza el esfuerzo: “Te ayudó respirar, lo hiciste bien”.



¿Cuándo consultar con un profesional?

Busca orientación si:

Las rabietas son muy frecuentes, intensas o prolongadas. ⚠️

Hay autoagresión o agresión a otros. 🚫

Duran habitualmente más de 15–20 minutos. ⚠️

Existen dificultades importantes del lenguaje. ⚠️

Persisten de forma marcada después de los 6–7 años. ⚠️

Afectan de manera significativa la vida familiar. ⚠️





3. Mensaje clave para padres

Las rabietas no son un "error" de crianza ni un "capricho". Son una etapa esperable del desarrollo emocional y una señal de que el niño necesita contención, guía y herramientas para aprender a regularse.

Un manejo respetuoso:

- Favorece la salud emocional.
- Reduce conductas agresivas futuras.
- Fortalece el vínculo familiar.
- Enseña autocontrol y confianza.

Con un enfoque de disciplina positiva y acompañamiento empático, estás promoviendo la salud mental de tu hijo, su confianza, su autonomía y un vínculo sano para toda la vida. Acompañar hoy es educar para toda la vida.



Nota orientativa

Este folleto tiene fines educativos y preventivos. No sustituye la evaluación individual de un profesional de la salud.





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

