Límites saludables y acompañamiento de las rabietas

Guía práctica para familias · Nuria Martínez · Pedagoga

Esta guía ayuda a prevenir conflictos, mantener límites y enseñar formas de expresar el malestar. Adapta las pautas a la edad, la comprensión y las necesidades de tu hijo o hija.

Puede enfadarse y necesitar tu ayuda. El límite sigue siendo el mismo.

1 Prevenir antes de que aparezca el conflicto

- Observa si hay hambre, sueño, dolor, ruido o una tarea demasiado difícil. A veces está desbordado, no está rechazando una norma.
- Anticipa los cambios: «En dos minutos recogemos. Te aviso para que puedas terminar». Usa imágenes o un temporizador si le ayudan.
- Da una instrucción cada vez y ofrece ayuda. Reserva momentos diarios de juego compartido y atención positiva.

2 Expresar un límite que pueda comprender

Acuerda pocas normas entre los adultos. Di qué debe hacer, con voz tranquila, y ofrece dos opciones posibles. Mantén los límites razonables y revisa las demandas que no pueda afrontar.

Situación	Una frase y una forma de acompañar
Se acaba la pantalla	**«Ya sé que te apetece seguir, pero por hoy hemos terminado. ¿Leemos un cuento o dibujamos?»** Apaga la pantalla con calma y acompaña el cambio.
No quiere recoger	**«Venga, vamos a guardar los coches. Yo empiezo con estos, ¿me ayudas con los otros?»** Empieza con él y pídele una parte pequeña.
Pega o lanza un objeto	**«Puedes enfadarte, pero no pegar. Estoy aquí para ayudarte».** Aparta el objeto o toma distancia para proteger. Después practica cómo pedir ayuda.

Evita amenazas, etiquetas y castigos físicos. El cariño, la comida y el descanso nunca se retiran como castigo.

Durante y después de una rabieta

Cuando está muy enfadado o desbordado, primero necesita ayuda para calmarse.

1 Al notar las primeras señales

Baja el ritmo y ofrece ayuda antes de que el malestar aumente: «¿Te está costando? Lo hacemos juntos o descansamos un poquito». Atiende necesidades básicas y reduce ruido o exigencias si hay sobrecarga.

2 Cuando la rabieta ya es intensa

- **Baja el ritmo.** Baja la voz y usa pocas palabras. Si estás desbordado, pide relevo a otro adulto, manteniendo la supervisión.
- **Protege.** Retira objetos peligrosos y aparta a otras personas si es necesario. No grites, amenaces ni entres en una discusión.
- **Acompaña.** «Estoy aquí contigo». Ofrece cercanía; si rechaza el contacto, deja espacio y permanece disponible. No fuerces abrazos.
- Mantén el límite sin exigir que deje de llorar. «Ya sé que lo querías y te da rabia. Hoy no lo vamos a comprar». Dar consuelo no significa cambiar la norma.
- **Espera.** No exijas explicaciones, disculpas ni ejercicios de respiración durante el momento de mayor intensidad.

3 Cuándo podemos hablar y razonar

Cuando baja la intensidad y puede escuchar y responder, aunque siga algo enfadado. No hay un tiempo fijo ni necesita dejar de llorar por completo. Si aún no puede, espera. Habla brevemente: «Te ha dado rabia apagar la tele. ¿Qué podemos hacer la próxima vez?». Con los más pequeños, muestra una opción: «Puedes decir ayuda». Si hubo daño, acompaña una reparación sencilla. [1, 2]

4 Reconoce lo que está aprendiendo

Refuerza el esfuerzo concreto cuando ocurra: «Gracias por decirme que necesitas ayuda. Vamos a hacerlo juntos». No hace falta esperar a que lo consiga todo ni premiar que esconda el enfado.

Si el adulto pierde la calma

Puedes reparar: «Antes te he gritado y no está bien. Perdona. Voy a intentar decírtelo con más calma». Mantén la norma y muestra cómo rectificar sin culpar al niño.

Si hay lesiones, episodios frecuentes o muy intensos, cambios bruscos o gran impacto familiar, consulta con pediatría y el profesional de referencia. Ante peligro inmediato que no puedas contener de forma segura, solicita ayuda urgente.

El rincón de la calma en casa

Es un lugar para descansar y recibir apoyo. Se ofrece de forma voluntaria y nunca como castigo, encierro o condición para volver con la familia. [3]

1 Preparar un espacio sencillo

Elige una zona tranquila y segura, accesible y supervisable. Basta un cojín y una caja con pocos objetos que ya le resulten agradables: un peluche, un cuento o papel para dibujar. Evita materiales frágiles o piezas pequeñas inadecuadas para su edad.

Puedes añadir imágenes de «ayuda», «descanso» o de las opciones disponibles. Los objetos sensoriales son opcionales: observa si ayudan o aumentan la activación.

2 Enseñarlo cuando está tranquilo

Presenta el espacio: «Mira, este puede ser nuestro sitio para estar tranquilos un ratito». Deja que explore y enséñale con tu ejemplo: abrazar un peluche, mirar un cuento o respirar lentamente si le resulta agradable.

Practica en momentos breves, sin exigir una duración fija. Explorar o jugar tranquilamente también puede ayudar a familiarizarse con el lugar.

3 Ofrecerlo ante las primeras señales

«¿Quieres que nos sentemos un ratito en tu rincón? Voy contigo». Si no quiere, ofrece otra ayuda: menos ruido, una pausa cerca de ti o un lugar tranquilo diferente.

En una crisis intensa, prioriza seguridad y acompañamiento. No lo traslades a la fuerza para que “se calme”; si busca ese espacio y es seguro, puede utilizarlo.

4 Acompañar y volver a la actividad

Quédate cerca según lo que necesite. Deja que elija un recurso sin saturarlo de preguntas. No hay un tiempo obligatorio: cuando esté preparado, ayúdale a retomar la actividad, ajustándola si hace falta.

Reconoce la petición de ayuda o descanso. El objetivo es que aprenda qué le ayuda, no que deje de expresar sus emociones.

Frases útiles para el día a día

Para ofrecer apoyo	Para favorecer autonomía
«Estoy aquí cerquita, ¿vale?»	«¿Quieres tu peluche o prefieres que me siente contigo?»
«Me quedo contigo un ratito».	«Si no te sale decirlo, puedes enseñarme el dibujo».

Ejemplos para usar el rincón de la calma

Ofrece una opción cada vez y observa si le ayuda. No tiene que hacer todos los ejercicios ni conseguir calmarse solo.

1 Aprender a usarlo sin estar enfadado

Después de jugar, os sentáis juntos. Le enseñas el peluche y el cuento: «Vamos a probar qué nos gusta de este rincón». Abrazas el peluche y lo dejas a su alcance. Puede imitarte, explorar o elegir el cuento. Termina cuando pierda el interés; no es una tarea que tenga que completar.

2 Se frustra porque no le sale un juego

Empieza a quejarse o a tirar las piezas. Di: «Veo que te está costando. ¿Descansamos un poquito?». Si acepta, acompáñalo y ofrece: «¿Quieres el peluche o prefieres sentarte conmigo?». Quédate cerca y habla poco. Cuando esté preparado, proponle volver y ayudarle con una pieza.

3 Qué podéis hacer una vez allí

Con el peluche: «Puedes abrazarlo si te apetece». Con un cuento: «¿Lo miramos juntos?», sin hacerle preguntas. Con papel y colores: «Puedes dibujar lo que quieras». Si ya sabe respirar despacio y quiere hacerlo: «Mira cómo suelto el aire, suave», mientras tú lo muestras. Elige lo que le ayuda; no insistas si le incomoda.

4 No quiere ir o rechaza los materiales

Contesta: «Vale, no hace falta ir. Me quedo aquí cerca». Reduce el ruido y aparta objetos peligrosos. No lo lleves a la fuerza ni le pongas materiales en las manos. Si quiere espacio, mantente disponible y supervisa. Acompañarlo tranquilamente también es una forma de ayudar.

5 Quiere volver a jugar

Si ya puede participar, di: «¿Volvemos? Te ayudo a empezar». No necesita estar contento ni pedir perdón para salir del rincón. Si el enfado empezó porque terminó la pantalla, ese límite se mantiene: «La tele ya ha terminado; podemos elegir otra cosa».

Si está desbordado, no es el momento de enseñarle a usar el rincón. Primero acompaña; practica cómo utilizarlo en otro momento tranquilo.

Nuestro plan en casa

Elige una situación que se repita y trabaja una alternativa durante una semana. Comparte el mismo criterio con los adultos que cuidan al niño.

Situación que queremos mejorar: _____

Qué anticiparemos o cambiaremos: _____

Alternativa que enseñaremos: _____

Cómo reconoceremos su esfuerzo: _____

Registro para el análisis de la conducta

Describe hechos concretos, sin juzgar. Anota también las palabras y acciones de la familia. Este ejemplo te orienta para completar el registro semanal de la página siguiente.

Antecedentes **¿Qué estaba pasando antes?**	**Conducta** **¿Qué hizo el niño durante el episodio?**	**Respuesta familiar** **¿Qué dijimos e hicimos?**	**Respuesta del niño** **¿Qué hizo después?**
Ejemplo: se apagó la pantalla sin aviso.	Lloró, gritó y se tiró al suelo unos 5 minutos.	Bajamos la voz y nos quedamos cerca. La pantalla siguió apagada.	Siguió llorando unos minutos. Después se acercó y aceptó mirar un cuento.

Al terminar la semana, revisa: ¿pide más ayuda?, ¿se recupera antes?, ¿hay menos daño?, ¿qué debemos ajustar? Valora avances pequeños, aunque todavía haya rabietas.

Base de las orientaciones

Estas pautas se apoyan en orientaciones de crianza positiva. La evidencia respalda programas estructurados para familias; esta guía es un apoyo general, no un plan individualizado. El rincón de la calma es un recurso complementario. [4]

[1] American Academy of Pediatrics. What's the Best Way to Discipline My Child? Consultar fuente

[2] Nemours KidsHealth. Temper Tantrums. Consultar fuente

[3] NCPMI. Tomarse un descanso y usar un área calmante en casa. Consultar fuente

[4] OMS (2023). Directrices sobre intervenciones de crianza. Consultar fuente

Registro semanal de la conducta

Semana del _____ al _____

Anota un episodio por fila. Si hay varios en un día, copia esta hoja y repite la fecha. Si no hay episodios, escribe «sin episodios». Indica la hora y la duración aproximada.

Antecedentes **¿Qué estaba pasando antes?**	**Conducta** **¿Qué hizo durante el episodio?**	**Respuesta familiar** **¿Qué dijimos e hicimos?**	**Respuesta del niño** **¿Qué hizo después?**
Lun. ___/___ ___ h			
Mar. ___/___ ___ h			
Mié. ___/___ ___ h			
Jue. ___/___ ___ h			
Vie. ___/___ ___ h			
Sáb. ___/___ ___ h			
Dom. ___/___ ___ h			

Para revisar juntos: qué se repite, qué ayuda y qué necesitamos ajustar.