



## ¿Qué son las Rabieta?

Son expresiones emocionales intensas y comunes en los niños. A menudo ocurren cuando los niños se sienten frustrados, cansados, hambrientos o sobrecargados emocionalmente.

## Estrategias para Manejar las Rabieta

- ✓ **Mantén la Calma:** Tu tranquilidad puede ayudar a calmar a tu hijo. Respira profundamente y mantén un tono de voz suave.
- ✓ **Reconoce sus Sentimientos:** Validar los sentimientos de tu hijo muestra comprensión. Di algo como, "Veo que estás enojado porque no puedes tener más tiempo de juego..".
- ✓ **Distraer y Redirigir:** Cambiar la atención de tu hijo hacia otra actividad puede ayudar a detener la rabieta.
- ✓ **Establecer Rutinas Claras:** Las rutinas consistentes dan seguridad y pueden reducir la frecuencia de las rabieta.
- ✓ **Elogiar el Buen Comportamiento:** Refuerza positivamente cuando tu hijo maneja bien sus emociones.
- ✓ **Enseñar a Expresar Sentimientos:** Ayuda a tu hijo a usar palabras para expresar lo que siente.
- ✓ **Evita Ceder Ante la Rabieta:** Ceder puede enseñar a los niños que las rabieta son una forma efectiva de conseguir lo que quieren.
- ✓ **Tiempo Fuera y Reflexión:** En casos de rabieta extrema, un tiempo fuera tranquilo puede ser efectivo.



## Post-Rabieta: Tiempo de Aprendizaje

Después de la rabieta, es importante hablar con tu hijo sobre lo sucedido. Ayúdalos a entender cómo podrían manejar la situación de manera diferente en el futuro.



## ¿Cuándo Buscar Ayuda?

Si las rabietas son frecuentes, muy intensas, o siguen ocurriendo más allá de los cinco años, podría ser útil consultar a un profesional.

En **AKL THERAPY**, estamos comprometidos a brindar apoyo y recursos a las familias. Si necesitas más ayuda o información, contáctanos:

 MIAMI (305) 290-0622

 ORLANDO (407) 272-8813

 FAX: (866) 802-2363

 [therapy@aklactive.com](mailto:therapy@aklactive.com)

AKL THERAPY

¡Únete a nuestras charlas gratuitas y educativas de **AKL ACADEMY** todos los meses, síguenos en nuestras redes sociales y encuentra todas las grabaciones en nuestro canal de YouTube!

[www.akltherapy.com](http://www.akltherapy.com)

