

RABIETAS DEL GENIO



Las rabietas del genio son una parte común en el desarrollo de un niño.
Las rabietas son más común entre la edad de dos y cuatro años.
Pueden ser tan cortos como 20 segundos o seguir por horas.



Durante una rabieta, un niño puede....

- correr gritando y chillando
- golpearse la cabeza
- golpear con sus puños
- dar patadas y morder
- llorar
- rodar sobre el piso
- Sostener la respiración (no se preocupe si esto sucede, los niños naturalmente respiran cuando lo necesitan)

¿Qué causa las rabietas?

Las rabietas son la manera que su hijo demuestra ira y frustración.

Las rabietas a menudo se producen cuando su hijo ...

- no es capaz de hacer algo que quiere hacer
- se le pide que haga algo que no quiere hacer
- necesita deshacerse de la ira y la tensión
- esta muy cansado, excitado o hambriento
- es incapaz de manejar una tarea difícil
- no sabe las palabras para hablar
- ha aprendido de experiencia pasada que una rabieta puede ser recompensada
- quiere su atención



Cuando salga fuera:

Haga sus excursiones interesantes para su hijo e involucre a su niño en la actividad.

- No salga cuando su hijo está cansado.
- Traiga una merienda.
- Hable con su hijo mientras usted hace compras y mandados.
- Deje que su niño participe en lo que usted está haciendo.

¿Cómo puedo prevenir las rabietas?

- Ayude a su hijo a identificar sus emociones y a comprender cómo se está sintiendo.
- Aprenda los patrones o formas de su hijo y conozca cuáles situaciones pueden comenzar rabietas.
- Involúcrese y preste atención a las necesidades de su hijo. Siga y anime a su niño en su exploración.
- Proporcione oportunidades para que su niño juegue con juguetes "apropiados para su edad".
- Guarde las cosas que usted no quiere que su hijo toque.
- Tenga sólo reglas necesarias y realistas que mantengan la seguridad de su hijo. Recuerde que los niños pueden saber las reglas hoy pero olvidarlas mañana.
- Mantenga la rutina de su hijo para las comidas y horas de dormir.
- Hágale saber a su hijo qué esperar durante todo el día.
- Enséñele a su hijo a expresar sus sentimientos usando palabras y a comunicarle a usted cómo se siente él, o cómo usar su energía en una manera productiva.
- No le dé a un niño una opción cuando no hay una alternativa. Por ejemplo, diga: "Es la hora de dormir" en lugar de "¿Quieres ir a la cama?"
- No haga usted sus propias rabietas.
- Observe y de elogios a su hijo cuando se comporte de la manera que usted desea que continúe haciendo.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene una rabieta?

- Ignore la rabieta.
- Mantenga la calma - no trate de discutir o "hablar sensatamente" con su hijo.
- No ceda.
- Evite que su hijo se lastime, dañe a otros o rompa cosas.
- En cuanto su hijo se tranquilice o se comporte bien, elogielo .

Para los niños pequeños un poco mayores:

- Deje de hacer lo que está haciendo y acérquese a su hijo.
- Diga calmadamente a su hijo qué necesita él dejar de hacer y lo que debe hacer en su lugar.

Si la rabieta no para:

- Ponga a su hijo en un tiempo de espera y explíquelo por qué.
- Aleje a su hijo de la situación y llévalo a un lugar poco interesante, pero seguro.
- Dígale a su hijo que debe estar en silencio durante un minuto.
- Saque a su hijo del tiempo de espera una vez que haya estado en silencio durante un minuto.

Después de una rabieta:

- Manténgase tranquila y amorosa.
- Retire lo que estaba causando la rabieta.
- Déle a su niño algo tranquilo y fácil de hacer.
- Felicite a su niño por comportarse bien.