

# Qué hacer cuando su hijo rabietta

Los preescolares tienen sentimientos muy grandes. Lo que puede parecer un pequeño problema para un adulto puede sentirse como un gran problema para su hijo. Las rabietas son difíciles de tratar como padres. Pueden ser frustrantes, enojados, vergonzosos y a menudo mal cronometrados. Estos son algunos consejos sobre cómo ayudarlo a tener un hijo a través de una rabietta.

## Qué decir...

1. Poco o nada. Cuando su hijo está teniendo una rabietta, su cerebro no puede procesar sus palabras, por lo que hablar con ellos sólo los hará rabietas más largas / más difíciles y también requerirá más energía de usted.

## Qué hacer...

- Mantenga la calma, o cálmate : toma unas respiraciones lentas profundas (cuidado personal).
- Quédate cerca.
- Lleve a su hijo a un lugar seguro o cambie de entorno para mantener a su hijo a salvo.
- Permita que su hijo complete la rabietta antes de tomar cualquier otra acción.
- Espera a que empiecen a calmarse antes de hablar con ellos.
- Al hablar con su hijo después de la rabietta:
  - Primero respira hondo.
  - Luego, etiquete la sensación que observó que su hijo tenía, incluyendo sus acciones.
  - A continuación, pida a su hijo que comparta acerca de ese sentimiento y hágales saber que entiende por qué se sintió de esa manera.
  - Por último, resolver problemas con su hijo para determinar una manera más útil de expresar sus sentimientos la próxima vez (respiración, caminar aww