Frases para acompañar rabietas

Una chuleta para esos momentos en los que el niño grita, tú estás cansado y el cerebro solo te ofrece “¡ya basta!”.

Durante una rabieta, menos palabras suelen ayudar más. Elige una frase y repítela con calma.

Para validar

“Estás muy enfadado”.
Nombra sin juzgar.

“Querías seguir jugando”.
Demuestra que has entendido el motivo.

“Es difícil parar cuando lo estás pasando bien”.
Valida sin ceder el límite.

Para poner límite

“No voy a dejar que pegues”.
Claro, corto y firme.

“Puedes enfadarte. No puedes hacer daño”.
Separa emoción y conducta.

“Voy a apartar esto para que estemos seguros”.
Explica la acción, no amenaza.

Para sostener

“Estoy aquí”.

A veces no hace falta más.

“Cuando estés listo, te abrazo”.

Respeta si no quiere contacto.

“Respiraré contigo”.

Modela calma sin exigirla.

Para reparar después

“Antes estabas muy enfadado”.

Vuelve al tema cuando ya pasó.

“No dejé que pegaras porque te cuido y me cuido”.

Da sentido al límite.

“La próxima vez puedes decir: necesito ayuda”.

Enseña alternativa concreta.

Recuerda

Validar no es permitirlo todo. Poner límites no es gritar. La mezcla útil suele ser: emoción aceptada, conducta limitada, adulto presente.

Si hay autolesiones, agresividad intensa o mucha angustia familiar, consulta con un profesional.

Leer la guía completa