



## La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

# Consejos para controlar las rabietas

La ira es una respuesta humana natural, sobre todo cuando nos enfrentamos a una situación de estrés. Sin embargo, es importante mantener el control siempre que sea posible. Al encontrar formas positivas de afrontar las emociones negativas, puedes asegurarte de que tu hijo o hija se sienta querido y apoyado en todo momento.

### ● Reconoce tus factores desencadenantes

- Piensa en lo que te hace enfadar ¿lo desencadena una experiencia o situación concreta? Cuando entiendas por qué te enfadas o te estresas, podrás encontrar formas de evitarlo.
- Por ejemplo, si te enfadas cuando estás cansado o tienes hambre, intenta dormir lo suficiente cada noche y comer regularmente.
- Piensa en cómo reaccionas cuando te enfadas y en qué podrías hacer de forma diferente para responder con calma a las situaciones difíciles.
- Lee nuestra hoja de consejos sobre **cómo cuidarte** para encontrar formas de apoyar tu bienestar mental.

### ● La retroalimentación positiva es muy importante

Elogia los esfuerzos de tu hijo/a y los tuyos propios para controlar tu ira, por pequeños que sean. Esto te ayudará a sentirte con más control y a fomentar la confianza de tu hijo/a en su capacidad para controlar su ira.

### ● Tienes que saber cuándo necesitas un descanso

- Cuando sientas que te estresas o te enfadas, haz una pausa de 10 segundos e inspira y expira lentamente cinco veces. Esto debería ayudarte a responder de forma más calmada.
- Si puedes, distánciate de la situación que te hace enfadar. Vete a otra habitación o sal al exterior durante 10 minutos para poder recuperar el control de tus emociones.
- Si te enfadas porque tu bebé no deja de llorar, no pasa nada si lo dejas boca arriba en un lugar seguro, como su cuna, y te tomas un breve descanso. Vuelve a ver cómo está cada 5-10 minutos.

### ● Cuida de ti mismo

- Gestionar la ira de forma positiva es un buen ejemplo para los niños/as y les ayuda a sentirse seguros y protegidos, así que desarrolla algunas estrategias de afrontamiento que te ayuden a mantener el control.
- Habla con amigos, familiares y cualquier otra persona que pueda ofrecerte apoyo: es importante sentirse conectado y animado.
- Reflexiona sobre algo que te haya hecho enfadar e intenta aprender de la experiencia. Esto te ayudará a manejar una situación similar si se repite.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF](#), [WHO](#), y otras agencias internacionales.