

E-BOOK

**Acompañando las
rabieta o pataletas
respetuosamente**

María Fernanda Barrios Morales



E-BOOK

Acompañando las rabietas o Pataletas respetuosamente



Por @motivamamás

Existen varias técnicas respetuosas que nos pueden ayudar a mediar y conectar con nuestros pequeños una de ellas es cantar... contención y Abrazos.

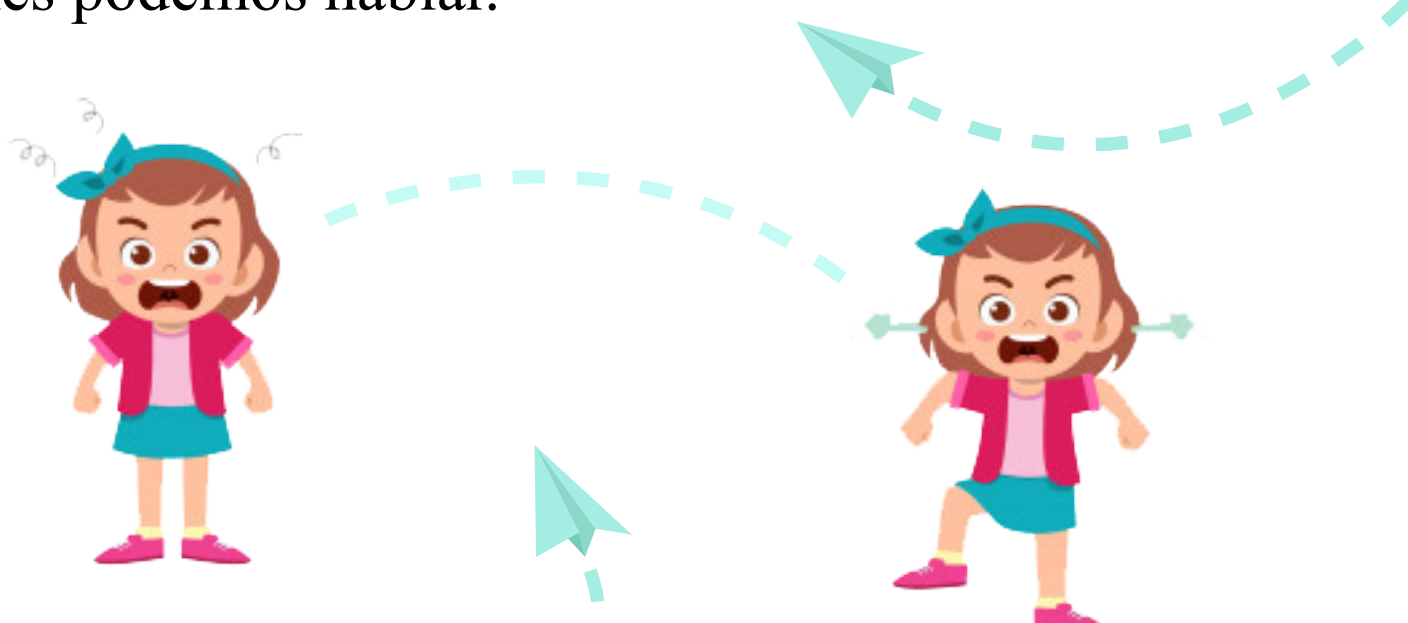
Mediante el canto podemos ayudarlos a que el momento de ira pase

Es importante darle opciones para que puedan elegir. Cuando les permitimos elegir los niños se sienten mejor y comprenden que hay cosas que pueden escoger y que no todo viene impuesto por los adultos: ¿quieres jugar, leer cuento o ver una película? ¿Cenar pollo o macarrones? No formular preguntas abiertas por qué no son asertivas: ¿qué quieres cenar? (es una elección demasiado amplia para su edad). A la hora de dialogar con ellos, formular siempre en positivo. Por ejemplo "pero ¿qué has hecho? ¿por qué lo has tirado todo?", son preguntas negativas utiliza frases de apoyo y que los motiven a colaborar, por ejemplo: ¿necesitas ayuda para recoger lo que se ha caído? ¿sabes dónde guardar cada cosa?. No usar castigos por que se genera más frustración, así que hay que evitar su uso.

Los niños no son agresivos ni malos están aprendiendo a autorregularse. Para manejar patadas y bofetones lo mejor es buscar salida a ese impulso: agarrarles la mano y mostrarles cómo pueden hacer para acariciar o para chocar la mano redirigir la conducta de acuerdo a cada caso que se presenta.

Recuerda:

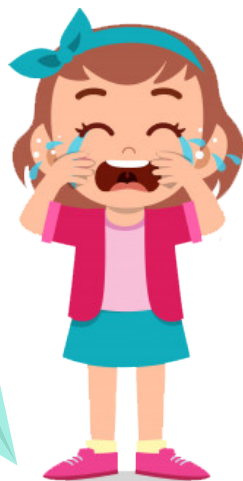
- Una vez que estalla: si están en un lugar público (**supermercado, centro comercial**) llevarlos a un lugar tranquilo y apartado donde poder calmarles. Si están en casa colocarles en un lugar donde no puedan hacerse daño ni hacérselo a otros. Puedes decirle: cuando te calmes podemos hablar.



• Dejar que lloren lo que necesiten y tratar de abrazarles fuerte dando contención **(como si fueran un bebé)**. Podemos ayudarles a calmarse con nuestra respiración, consuelo, cantando o contando hasta diez cada vez más bajito. No debemos negarles que sientan la emoción...reprimirlas no ayuda a su proceso de regulación. Los berrinches y pataletas son propias de la infancia...hasta los adultos las hacemos y esperamos un tiempo adecuado para calmarnos; no olvides:

1. Colocarte en su lugar **(son niños tu eres el adulto)**

2. RESPIRAR... conectarte con la posibilidad de que eres el puente de las emociones de los niños si no estás en paz... no puedes enseñarles paz. Somos ejemplo.



1. Nunca pierdas el control

2. Agáchate a su nivel

3. Usa palabras simples

4. Usa un tono de voz tranquilo

5. Ofrece una alternativa

6. Si se deja, puedes darle un abrazo con mucho cariño.

7. Evita explicaciones largas

8. Cuando el momento haya pasado habla con el tranquilamente



¿Qué te pareció nuestro E-book?

¡Si te gusto, compártelo con tus amigos en tus redes sociales favoritas!

Si tienes alguna duda o sugerencia no dudes contactarnos a través de:

Infomotivamamas@gmail.com

www.motivamamas.com