

Cómo gestionar las rabietas

Escuchar

Las rabietas tienen de base la frustración. Escucha sus motivos.

2 Comprender

Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele que entiendes su enfado.

3 Explicar

Con palabras simples le explicas que no es la mejor forma.

4 Proponer

Ofrécele una alternativa a lo que le enfada pero sin imponérsela.

5 Reforzar

Cuando se calme, refuézasele, le estarás ayudando a aprender a autoregularse.

