

Guía breve para madres/padres

Tema: Cómo acompañar una rabieta sin castigar
Título: 5 frases para acompañar el enfado sin perder el vínculo

Cuando tu hijo o hija tiene una rabieta, tu acompañamiento es fundamental para ayudarle a gestionar sus emociones y fortalecer la relación. Aquí tienes 5 frases que puedes usar para acompañar su enfado de manera respetuosa y efectiva:

- **“Estás muy enfadado, y está bien sentir eso. Estoy aquí.”**
  Valida sus emociones y hazle saber que no está solo.
- **“Puedo ayudarte a calmarte, no estás solo.”**
  Ofrece apoyo y seguridad, mostrando que puede contar contigo.
- **“No voy a dejar que hagas daño, pero sí te voy a escuchar.”**
  Pones límites claros, pero mantienes la disposición de escuchar y comprender.
- **“Vamos a respirar juntos antes de hablar.”**
  Propón una pausa para regular las emociones y evitar reacciones impulsivas.
- **“Cuando estés listo, hablamos. Yo me quedo cerca.”**
  Respeta su ritmo y asegúrate de que sepa que estarás disponible cuando lo necesite.

Estas frases ayudan a regular el enfado sin recurrir al castigo, favoreciendo el desarrollo emocional y el vínculo de confianza entre padres e hijos.