

Colección: Rabietas y Tormentas Emocionales

Entender y acompañar las explosiones emocionales con conexión, calma y firmeza.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Tema: Rabietas y desbordes emocionales

Cuento: La tormenta de Tomás

Tomás era un niño alegre y curioso, pero dentro de él llevaba un secreto: a veces, cuando algo no salía como él quería, se despertaba una **tormenta** en su interior.

Primero aparecían nubecitas en su frente. Luego los ojos brillaban como relámpagos. Y de repente, ¡BOOM!, comenzaba a tronar: gritos, pataleos, lágrimas que caían como lluvia fuerte.

En esos momentos, Tomás sentía que no podía controlar nada. Como si todo el mundo estuviera contra él.

Mamá lo observaba con paciencia. No intentaba callar la tormenta con gritos más grandes que los suyos, porque sabía que eso solo hacía que lloviera aún más fuerte. En cambio, se acercaba despacio, le ofrecía un abrazo y, a veces, un **paraguas imaginario**.

—Aquí estoy, Tomás —le decía con voz suave—. Puedes mojarte un poco… y cuando la tormenta pase, hablamos.

Al principio, Tomás no entendía. ¿Un paraguas? ¿Para qué, si la lluvia estaba dentro de él? Pero poco a poco empezó a notar que, aunque tronara muy fuerte, con mamá a su lado la tormenta era **menos solitaria**.

Con el tiempo aprendió algo importante: **ninguna tormenta dura para siempre**. Siempre, después de los truenos y la lluvia, llega un momento en que las nubes se abren y aparece un rayito de sol.

Y en esos momentos, cuando se calmaba, podía hablar: explicar lo que no le había gustado, lo que le había frustrado o lo que le había dolido.

Así comprendió que tener tormentas no era malo, solo significaba que tenía muchas emociones dentro. Y que con alguien dispuesto a acompañarlo, incluso las tormentas más fuertes se volvían más fáciles de atravesar.

Ahora, cada vez que siente que su tormenta va a empezar, recuerda las palabras de mamá:
—Respira, espera… la tormenta pasará.

Y con su paraguas imaginario, Tomás ya no teme tanto a llover.

Preguntas para niños/as:

- ¿Cómo es tu "tormenta" cuando estás muy enfadado/a?
- ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás así?
- ¿Quién es tu "paraguas" cuando llueve fuerte?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué sueles hacer cuando tu hijo/a se desborda?
- ¿Intentas apagar la emoción o acompañarla?
- ¿Puedes ser su calma cuando él o ella pierde la suya?

Cuento

Tema: Represión emocional y necesidad de expresión

La rabieta que se convirtió en piedra

A Inés no le gustaban las rabietas. Cuando veía a otros niños gritar, llorar o enfadarse, pensaba:
—¡Qué feo! Yo no quiero ser así.

Por eso, cada vez que algo le molestaba —cuando perdía un juego, cuando su hermano no la dejaba en paz o cuando le decían "no"— en lugar de gritar, guardaba silencio. Sonreía por fuera… pero por dentro se sentía llena de fuego.

Ese fuego, como no podía salir, se convirtió poco a poco en una **piedra dentro de su pecho**. Al principio era pequeñita, pero cada vez que Inés callaba lo que sentía, la piedra crecía un poquito más.

Con el tiempo, la piedra se volvió tan pesada que a Inés le costaba correr, reír e incluso dormir tranquila. Sentía que algo le apretaba muy fuerte por dentro.

Un día, su maestra de arte notó que estaba seria y le ofreció papel y colores:
—Dibuja lo que tengas guardado, aunque no tenga forma bonita.

Inés tomó el lápiz y comenzó a trazar líneas negras y rojas, curvas que parecían fuego, manchas que parecían tormenta. Cuando acabó, miró el dibujo sorprendida: ¡allí estaba su rabia convertida en imagen!

Decidió ponerle nombre: "Roja". Esa era su rabia. Y al nombrarla, parecía que la piedra se hacía más pequeña.

Inés salió al patio, levantó el dibujo y lo dejó volar con el viento. Mientras el papel se alejaba, sintió que un peso se deshacía dentro de ella. No había explotado ni había hecho daño a nadie. Había **expresado** lo que sentía de una forma diferente.

Desde entonces, cada vez que aparece "Roja", Inés ya no la esconde. A veces la dibuja, a veces la escribe, a veces la habla con alguien de confianza. Y con cada salida, la piedra se hace tan pequeña que ya no duele.

Así aprendió que **expresar no es lo mismo que explotar**. Y que todas las emociones, incluso la rabia, necesitan un lugar donde respirar.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez sentiste algo tan fuerte que parecía una piedra?
- ¿Qué formas conoces para soltar lo que sientes sin hacer daño?
- ¿Te gustaría dibujar tu rabia y ponerle nombre?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Te asustan las rabietas de tu hijo/a? ¿Por qué?
- ¿Le permites expresar emociones incómodas sin castigarlas?
- ¿Puedes ayudarle a transformar su rabia en algo constructivo?

Guía para madres y padres

Acompañar una rabieta: qué hacer y qué evitar

Qué hacer durante una rabieta:

- Mantén la calma (respira profundo antes de hablar)
- Asegura un espacio seguro (evita gritos, golpes u objetos peligrosos)
- Valida lo que siente: "Entiendo que te enfada mucho esto"
- No intentes razonar en el pico emocional
- Quédate cerca (aunque no quiera contacto físico)

Qué decir:

- "Estoy aquí contigo."

- “Es difícil sentir tanto de golpe, ya pasará.”
- “No te dejaré solo/a con esto.”

Qué evitar:

- Gritar, ridiculizar o ignorar
- Decir “no pasa nada” (invalida su emoción)
- Ceder a todo por miedo a la rabieta
- Alejarse como castigo sin explicar

Ejercicios para niños/as

1. La botella de la calma

Materiales: Una botella de plástico transparente, agua, purpurina, colorante y pegamento.
Cómo se hace:

- Llena la botella con agua, añade colorante y purpurina.
- Cierra bien la tapa (puedes pegarla para mayor seguridad).
- Cuando el niño/a esté enfadado, invítale a agitar la botella y observar cómo la purpurina se mueve y luego se asienta.
  Beneficio: Ayuda a visualizar cómo las emociones se agitan y, con el tiempo y la calma, vuelven a su sitio.

2. Teatro de emociones

Utilizando muñecos, títeres o disfraces, anima a tu hijo o hija a representar situaciones en las que se haya sentido enfadado o triste. Puedes empezar con un ejemplo sencillo para que vea cómo funciona. Después, hablad juntos sobre lo que sintieron los personajes y qué les ayudó a calmarse. Este juego facilita que expresen sus emociones de forma segura y les ayuda a practicar maneras de afrontar sus sentimientos.

Estos ejercicios están pensados para acompañar a tus hijos en sus momentos de desborde emocional, ayudándoles a sentirse comprendidos y apoyados, y a aprender a manejar sus emociones de forma saludable. Si quieres, puedo ayudarte a adaptar estas propuestas según la edad o las necesidades específicas de tu hijo o hija.

3. El arcoíris de las emociones

Materiales: Hojas y lápices de colores.
Cómo se hace:

- Pide al niño/a que dibuje un arcoíris y asigne un color a cada emoción (rojo para la rabia, azul para la tristeza, amarillo para la alegría, etc.).
- Después de una rabieta, puede colorear el arcoíris según lo que ha sentido.
- Hablad juntos sobre cada color y emoción.
  Beneficio: Favorece la identificación y expresión de emociones, y ayuda a ver que todas forman parte de su mundo interior.