Las rabietas en la primera infancia: qué nos dicen, qué necesitan y cómo podemos acompañarlas

Cuando las emociones son más grandes que los recursos para gestionarlas.



"¡No quiero!". "¡Yo solo!". "¡Ahora no!". Y, de repente, el llanto, los gritos, el cuerpo en el suelo y una dificultad enorme para recuperar la calma.

Hay momentos en los que parece que cualquier pequeño contratiempo puede desencadenar una gran tormenta emocional. No quiere ponerse los zapatos, pide un vaso de agua y después rechaza el que le ofrecemos, no quiere abandonar el parque o se enfada porque hemos abierto nosotros la puerta que quería abrir.

Para las familias, estas situaciones pueden resultar agotadoras. A veces no sabemos si debemos acercarnos, esperar, hablar, distraer o mantenernos firmes. Otras veces terminamos perdiendo la paciencia y diciendo cosas que después nos habría gustado expresar de otra manera.

Las rabietas forman parte del desarrollo de muchos niños y niñas, especialmente durante los primeros años. Suelen hacerse más visibles alrededor de los 18 meses y son frecuentes durante el segundo y tercer año de vida. En muchos casos van disminuyendo a medida que avanzan el lenguaje, el control de los impulsos y la capacidad para gestionar la frustración.

> **Idea clave:** Una rabieta no es simplemente un comportamiento que el niño utiliza para conseguir lo que quiere. Es también una expresión de las dificultades que todavía tiene para gestionar determinadas emociones y situaciones.

Esto no significa que todas las rabietas tengan el mismo origen, que debamos aceptar cualquier comportamiento o que tengamos que conceder siempre lo que el niño, la niña pide para evitar que se enfade. Significa que necesitamos aprender a distinguir entre lo que siente, lo que hace y lo que necesita de nosotros.

1. ¿Qué está ocurriendo realmente cuando un niño tiene una rabieta?

Durante los primeros años se produce un desarrollo extraordinario de las capacidades cognitivas, emocionales y sociales. El niño/a empieza a descubrir que es una persona diferente de sus figuras de referencia, que tiene preferencias propias y que puede influir en lo que sucede a su alrededor. Quiere elegir, decidir, explorar y hacer las cosas por sí mismo. Es un paso importante hacia la autonomía.

Pero existe un desfase entre el deseo de independencia y las capacidades necesarias para ejercerla. Un niño/a de dos años puede querer ponerse los zapatos solo, pero todavía no tener la coordinación necesaria. Puede querer seguir jugando, pero no disponer de recursos para aceptar que ha llegado el momento de marcharse. Aquí encontramos una de las claves de las rabietas: el niño/a empieza a tener deseos, preferencias y expectativas cada vez más elaborados, pero sus recursos para gestionar la frustración todavía son limitados.

A esto se suma la inmadurez de los sistemas cerebrales implicados en la regulación emocional, el control inhibitorio y la planificación de la conducta. La capacidad de detener un impulso, esperar o pensar en las consecuencias no aparece de repente, sino que se desarrolla progresivamente. Por eso, aunque pueda repetir una norma cuando está tranquilo, puede tener dificultades para respetarla cuando está muy enfadado.

> **La emoción llega antes que la capacidad de regularla:** Imaginemos que estamos en el parque y llega el momento de marcharnos. Para nosotros es una transición sencilla; para el niño significa interrumpir una actividad que le encanta. Puede sentir enfado o frustración. En ese momento, la emoción ocupa todo su espacio de respuesta. Necesita primero ayuda para recuperar la calma, no explicaciones largas.

2. ¿Por qué aparecen las rabietas?

No existe una única causa. A menudo intervienen varios factores y una misma situación puede desencadenar una rabieta por motivos diferentes:

- **La necesidad de autonomía:** Quieren participar, elegir y decidir. El problema surge cuando sus deseos superan sus posibilidades o chocan con límites que no saben aceptar.
- **La dificultad para tolerar la frustración:** No conseguir un juguete o tener que esperar puede provocar una reacción intensa. Se aprende mediante pequeñas experiencias cotidianas.
- **Las limitaciones del lenguaje:** A veces sienten y necesitan más de lo que pueden expresar verbalmente, lo que incrementa su frustración.
- **Cansancio, hambre y sobrecarga:** El ruido, el exceso de actividad o la falta de sueño reducen su tolerancia a los contratiempos cotidianos.
- **Necesidad de conexión y seguridad:** Cambios en rutinas o la incorporación a la escuela infantil aumentan su sensibilidad emocional.
- **El aprendizaje de las consecuencias:** Si terminamos cediendo siempre ante una rabieta para evitar el conflicto, el niño aprende que esa conducta es eficaz para modificar el límite.

3. ¿Qué aprende un niño/a a través de estas experiencias?

Las rabietas no son experiencias agradables, pero las situaciones de frustración cotidiana pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje cuando están acompañadas adecuadamente. En ellas, los niños van desarrollando:

- **Reconocimiento y regulación emocional:** Identifican lo que sienten y aprenden progresivamente a recuperar la calma.
- **Control inhibitorio y flexibilidad:** Desarrollan la capacidad de detener respuestas impulsivas y asumen que existen alternativas.
- **Comprensión de los límites:** Van incorporando normas que protegen, organizan y permiten la convivencia.

Pero estos aprendizajes no se producen por el simple hecho de tener una rabieta. *Necesitan adultos que acompañen, enseñen y ofrezcan modelos de respuesta.* Una revisión sistemática reciente (Edler y Valentino, 2024) recuerda que la educación emocional infantil está estrechamente relacionada con cómo las personas adultas gestionamos y respondemos a nuestras propias emociones.

4. ¿Cómo debemos actuar durante una rabieta?

Probablemente esta sea la pregunta que más preocupa a las familias. No existe una receta mágica, pero sí principios clave:

1. **Primero: regular la situación.** Ayudarle a recuperar la calma y garantizar su seguridad. Acércate sin invadirle, utiliza un tono de voz tranquilo y pocas palabras. Si intenta golpear o lanzar objetos, detén esa conducta con firmeza, pero sin violencia.

2. **Segundo: reconocer la emoción sin retirar el límite.** Validar no significa dar la razón en todo ni permitir cualquier comportamiento. Podemos decir: ***«Sé que quieres seguir viendo dibujos. Te gusta mucho. Pero hoy ya hemos terminado»***.

3. **Tercero: esperar a que pueda escuchar.** En plena rabieta la capacidad de procesar información está muy reducida. Evita discursos largos o interrogatorios y deja las explicaciones para cuando haya recuperado la calma.

4. **Cuarto: cuando pase, ayudarle a comprender y aprender.** Pon palabras a lo ocurrido de forma breve y ofrécele una alternativa para la próxima vez sin necesidad de regañar en exceso.

5. ¿Cómo podemos prevenir algunas rabietas?

Aunque no podemos evitar todas las situaciones conflictivas, sí podemos reducir su frecuencia facilitando un entorno más previsible y respetuoso:

- **Anticipar los cambios:** Avisar con claridad de las transiciones (***"cuando terminemos este cuento, nos vamos a dormir"***).
- **Ofrecer pequeñas opciones de elección:** Permitir que decida entre dos alternativas reales (¿la camiseta roja o la azul?) para potenciar su autonomía.
- **Ajustar las expectativas a su edad:** Evitar exigir habilidades cerebrales o de autocontrol que todavía no ha madurado.
- **Cuidar las necesidades básicas:** Tener en cuenta el descanso, la alimentación y las rutinas predecibles.
- **Dedicar momentos de conexión:** Fortalecer el vínculo cotidiano mediante el juego y la atención exclusiva sin prisas.

6. Los errores más frecuentes cuando intentamos gestionar una rabieta

Es humano equivocarse, pero conviene revisar ciertas respuestas automáticas que dificultan el aprendizaje emocional:

- **Gritar para que deje de gritar:** Aumenta la tensión y ofrece un modelo inadecuado de gestión del enfado.
- **Ceder siempre para evitar el conflicto:** Transmite que la rabieta es el método eficaz para conseguir lo que se propone.
- **Castigar la emoción:** Decir "no llores" invalida un sentimiento legítimo que necesita ser sostenido.
- **Amenazar con retirar el afecto:** Frases como "mamá ya no te quiere" generan miedo e inseguridad en el vínculo afectivo.
- **Sentir que debemos lograr que calle de inmediato:** Sostener el llanto no significa que estemos haciendo algo mal; significa que acompañamos el proceso.

7. ¿Y si nosotros también perdemos la paciencia?

Las rabietas infantiles ponen a prueba la regulación emocional de los adultos. Llegamos cansados al final del día y una explosión emocional puede convertirse en el detonante de nuestra propia reacción desmedida.

Si notamos que estamos a punto de perder el control, detengámonos unos segundos, respiremos y aseguremos el bienestar del niño. Y si gritamos o respondemos de forma inadecuada, **podemos reparar**:

> ***«Antes me he enfadado mucho y te he gritado. No debería haberte hablado así. Estaba cansado/a, pero necesito aprender a expresar mi enfado sin gritos»***. Pedir perdón no resta autoridad; enseña que todos somos responsables de nuestros actos.

8. ¿Cuándo debemos preocuparnos?

La mayoría de las rabietas forman parte del desarrollo evolutivo normal. Sin embargo, conviene consultar con el pediatra o un especialista cuando observamos:

- Rabietas extremadamente frecuentes, intensas y persistentes que interfieren profundamente en la vida familiar o escolar.
- Episodios muy prolongados con gran dificultad para recuperar la calma.
- Conductas agresivas intensas hacia otros o conductas de autolesión con riesgo físico.
- Malestar general persistente también fuera de los episodios de rabieta.
- Dificultades relevantes en el lenguaje, la comunicación o el desarrollo general.

9. Para terminar: no necesita que evitemos sus tormentas

La infancia está llena de primeras veces y frustraciones que resultan enormes para quien recién está aprendiendo a comprender el mundo. Nuestro papel no consiste en evitarle todos los obstáculos, sino en ofrecerle seguridad, poner límites protectores y acompañarle mientras desarrolla los recursos que todavía no tiene.

Un niño que aprende que puede enfadarse sin perder el cariño de quienes le cuidan, que puede sentirse frustrado sin conseguir siempre lo que desea y que cuenta con un adulto que le sostiene está construyendo una de las capacidades más valiosas para su vida: **aprender a relacionarse con sus propias emociones**.

Lecturas recomendadas para familias

1. **Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.** *El cerebro del niño* y *Disciplina sin lágrimas*.
2. **Laura Markham.** *Padres tranquilos, hijos felices* (Enfoque en la autorregulación adulta).

Referencias científicas de respaldo: Wakschlag et al. (2012), Van den Akker et al. (2022), Edler y Valentino (2024).