



RABIETAS A LOS DOS AÑOS

Entender, acompañar y poner límites sin
romper el vínculo

Una guía breve para familias que
quieren educar desde la calma,
incluso cuando todo se desborda.

Las rabietas de los dos años pueden ser muy intensas. A veces aparecen por algo que al adulto le parece pequeño: no poder ponerse unos zapatos, tener que irse del parque, no recibir otro trozo de pan, apagar la televisión, entrar en el coche o dejar un juguete.

Pero para un niño pequeño, ese momento puede sentirse enorme. Una rabieta no significa que un niño sea malo, manipulador o maleducado. La mayoría de las veces significa que está viviendo una emoción más grande que sus recursos para manejarla.

A los dos años, el niño empieza a descubrir su propio deseo. Quiere decidir, quiere hacer cosas solo, quiere probar, quiere moverse, quiere elegir. Pero todavía no tiene suficiente madurez para aceptar fácilmente un “no”, esperar, cambiar de plan o calmarse por sí mismo.

Por eso las rabietas no son un fallo de crianza. Son parte de una etapa madurativa en la que el niño necesita límites, sí, pero también presencia, calma y acompañamiento.



¿QUÉ ESTÁ PASANDO A LOS DOS AÑOS?

LA los dos años el niño está en una etapa muy importante de desarrollo. Empieza a sentirse más independiente, pero sigue necesitando profundamente al adulto.

Es una edad de grandes contradicciones internas:

Quiere hacerlo solo, pero todavía necesita ayuda.

Quiere decidir, pero no siempre puede elegir.

Quiere expresarse, pero no siempre encuentra las palabras.

Quiere conseguir lo que desea, pero todavía no sabe tolerar bien la frustración.

Quiere explorar el mundo, pero necesita sentirse seguro.

En esta etapa aparece con fuerza el “yo”. El niño empieza a decir o a sentir:

“Yo quiero.”

“Yo puedo.”

“Yo solo.”

“Esto es mío.”

“No quiero.”



Esto no es algo negativo. Es una señal de desarrollo. El niño está construyendo su identidad, su autonomía y su forma de relacionarse con el mundo.

El problema es que su deseo crece más rápido que su capacidad para regularse. Quiere muchas cosas, pero todavía no puede sostener emocionalmente que no siempre sean posibles.

Por eso, cuando algo no sale como esperaba, puede desbordarse.

Una rabieta es, muchas veces, el choque entre lo que el niño desea y lo que todavía no puede aceptar.



CÓMO ESTÁ SU CEREBRO

Para entender una rabieta, es importante recordar que el cerebro de un niño de dos años todavía está en pleno desarrollo.

La parte emocional del cerebro responde con mucha intensidad. Sin embargo, las zonas que ayudan a frenar impulsos, esperar, razonar, controlar la conducta y encontrar alternativas todavía están inmaduras.

Esto significa que un niño pequeño no puede calmarse como un adulto. No puede pensar con claridad cuando está completamente desbordado. No puede razonar en mitad del llanto como si tuviera cinco, ocho o diez años.

Cuando una emoción sube mucho, el niño pierde acceso a muchas de sus pequeñas capacidades de control. Por eso puede gritar, tirarse al suelo, pegar, empujar, llorar con fuerza o rechazar el consuelo.

No lo hace porque quiera hacer daño. Lo hace porque todavía no sabe hacerlo mejor.

En ese momento, necesita un adulto que le ayude a recuperar la calma desde fuera.

El adulto funciona como un regulador externo. Su voz, su postura, su mirada, su tono y su manera de poner el límite ayudan al niño a organizarse poco a poco por dentro.



Por eso es tan importante recordar:

Un niño de dos años no necesita que el adulto entre en su mismo desbordamiento.

Necesita que el adulto le preste la calma que él todavía no tiene.



POR QUÉ APARECEN LAS RABIETAS

Las rabietas pueden aparecer por muchas razones.

Algunas son visibles y otras no tanto.

Pueden surgir por hambre, sueño, cansancio, exceso de estímulos, cambios de rutina, dificultad para esperar, frustración, necesidad de atención, deseo de autonomía o falta de lenguaje para expresar lo que siente.

También pueden aparecer cuando el niño tiene que dejar algo que le gusta: salir del baño, apagar una pantalla, marcharse del parque, terminar un juego o separarse de un objeto.

Otras veces aparecen porque quiere hacer algo solo y no puede.

Quiere abrocharse, servirse agua, abrir una puerta, subir una escalera o coger algo que no está a su alcance. El adulto interviene para ayudar o para proteger, y el niño lo vive como una pérdida de control.



En muchas ocasiones, la rabieta parece empezar por una tontería. Pero para el niño no es una tontería. Es la gota que colma un sistema emocional todavía pequeño.

Quizá llevaba mucho rato cansado.

Quizá había recibido demasiadas órdenes.

Quizá estaba saturado de ruido.

Quizá necesitaba conexión.

Quizá no sabía cómo pedir ayuda.

Quizá simplemente no podía más.

Por eso, antes de pensar “me está retando”, puede ayudar mucho preguntarnos:

¿Qué necesita ahora?

¿Qué no puede gestionar todavía?

¿Qué hay detrás de esta reacción?

Mirar así no significa permitirlo todo. Significa comprender mejor para intervenir mejor.



QUÉ NECESITA UN NIÑO EN PLENA RABIETA

En plena rabieta, el niño no necesita un sermón largo. No necesita muchas explicaciones. No necesita que le preguntemos una y otra vez por qué está así.

En ese momento necesita seguridad, presencia y calma.

Necesita saber que el adulto no va a desaparecer emocionalmente porque él esté enfadado. Necesita sentir que su emoción no rompe el vínculo. Necesita comprobar que puede estar muy alterado y que, aun así, el adulto sigue ahí.

Esto no significa ceder. No significa darle todo lo que pide. No significa dejar que pegue, tire objetos o haga daño.

Significa acompañar el desbordamiento sin abandonar el límite.

Durante una rabieta, el mensaje profundo debería ser:

“Veo que lo estás pasando mal.”

“No voy a dejar que te hagas daño ni que hagas daño.”

“El límite sigue estando.”

“Estoy aquí para ayudarte a calmarte.”



Un niño pequeño no aprende a regularse porque le griten que se calme. Aprende a regularse viviendo muchas veces la experiencia de ser acompañado por un adulto que no pierde del todo su propia calma.

Primero necesita bajar la intensidad emocional.

Después podrá escuchar.

Después podrá aprender.

En el pico de la rabieta, menos palabras y más presencia.



QUÉ PUEDE HACER EL ADULTO

Lo primero es intentar regularnos nosotros. Esto no siempre es fácil. Las rabietas activan mucho al adulto. Pueden dar vergüenza, enfado, cansancio, culpa o sensación de pérdida de control. Pero el adulto es quien tiene más madurez para sostener la situación.

Antes de intervenir, puede ayudar repetir mentalmente:

“No me está atacando.”

“Está desbordado.”

“Yo soy el adulto.”

“Puedo poner límite sin romper el vínculo.”

“Mi calma le ayuda.”

Después, hay que asegurar la situación. Si el niño se tira al suelo, pega, muerde, lanza objetos o corre peligro, el primer paso es proteger.



Podemos decir con voz firme y tranquila:

“No voy a dejar que te hagas daño.”

“No voy a dejar que pegues.”

“Te sujeto para cuidarte.”

“Estoy aquí.”

Después conviene poner palabras muy sencillas a lo que está ocurriendo:

“Querías seguir jugando.”

“Te has enfadado mucho.”

“No querías irte.”

“Querías hacerlo tú solo.”

“Es difícil parar.”

“Te entiendo.”

Pero el límite debe mantenerse:

“Sé que querías otro caramelo, pero ahora no vamos a comer más.”

“Sé que querías quedarte en el parque, pero ahora tenemos que irnos.”

“Sé que querías coger eso, pero no es seguro.”

“Puedes enfadarte, pero no puedes pegar.”

La clave está en unir dos cosas: comprensión y firmeza.



No es solo decir “no”.

No es solo consolar.

Es acompañar la emoción mientras el límite sigue claro.

Cuando la rabietta empieza a bajar, podemos ofrecer una salida sencilla:

“¿Quieres venir en brazos o caminando?”

“¿Quieres beber agua?”

“¿Quieres que te ayude?”

“Cuando estés preparado, nos sentamos juntos.”

No siempre aceptará. No pasa nada. A veces solo necesita tiempo.



VALIDAR NO ES CONSENTIR

Una de las grandes dudas de muchas familias es esta: “Si valido su emoción, ¿le estoy consintiendo?”

No.

Validar una emoción no significa permitir cualquier conducta.

Validar es reconocer lo que el niño siente.

Consentir es quitar siempre el límite para que deje de llorar.

Podemos validar y mantener el límite al mismo tiempo.

Por ejemplo:

“Entiendo que quieras seguir viendo dibujos. Te gustan mucho.

Pero ahora apagamos la pantalla.”

“Sé que querías ese juguete. Te ha dado mucha rabia. Pero no vamos a comprarlo.”

“Veo que estás muy enfadado porque querías ir en brazos. Ahora no puedo cogerte, pero puedo darte la mano.”

“Entiendo que no quieras bañarte. Aun así, ahora toca baño. Te ayudo.”

Este tipo de frases enseñan algo muy importante:



Tu emoción importa.

El límite sigue existiendo.

No estás solo con lo que sientes.

Los niños no necesitan adultos que cedan siempre. Eso también les desorganiza. Necesitan adultos previsibles, afectuosos y firmes.

El límite les da seguridad.

La forma de ponerlo cuida el vínculo.



QUÉ CONVIENE EVITAR

Durante una rabieta conviene evitar gritar más fuerte que el niño, ridiculizarle, amenazarle con irnos, compararle con otros niños o ponerle etiquetas como “malo”, “caprichoso”, “insoportable” o “manipulador”.

También conviene evitar frases como:

“Qué feo estás cuando lloras.”

“Si sigues así, no te quiero.”

“Me voy y te dejo.”

“Mira ese niño qué bien se porta.”

“Siempre igual.”

“No es para tanto.”

“Cállate ya.”

Estas frases pueden cortar la conducta en algunos momentos, pero no enseñan regulación. Muchas veces aumentan la vergüenza, el miedo o la desconexión.

También es importante evitar ceder siempre solo para que la rabieta termine. Si cada rabieta acaba con el niño consiguiendo aquello que el adulto ya había dicho que no, el límite se vuelve confuso.



Acompañar no es rendirse.

Poner límites no es endurecerse.

Educar no es ganar una batalla.

Educar en estos momentos es sostener dos necesidades a la vez: la necesidad del niño de ser acompañado y la necesidad de aprender que no todo puede ser como desea.



CÓMO PREVENIR ALGUNAS RABIETAS

No todas las rabietas se pueden evitar. Y no pasa nada. Forman parte del crecimiento.

Pero algunas sí se pueden prevenir si miramos qué suele desbordar al niño.

Ayuda mucho anticipar los cambios:

“En cinco minutos nos vamos.”

“Cuando termine esta canción, apagamos.”

“Después de cenar, vamos al baño.”

“Primero recogemos y luego leemos el cuento.”

También ayuda ofrecer opciones cerradas:

“¿Quieres ponerte la camiseta azul o la verde?”

“¿Quieres subir al coche solo o te ayudo?”

“¿Quieres lavarte los dientes antes o después del pijama?”

“¿Quieres llevar el muñeco o el coche?”

Las opciones cerradas dan sensación de autonomía sin dejar al niño al mando de decisiones que todavía no puede sostener.



También es importante cuidar el sueño, el hambre, los tiempos de espera y el exceso de estímulos. Un niño cansado, hambriento o saturado tendrá muchas menos posibilidades de tolerar un límite. Otra herramienta útil es cambiar algunas órdenes por indicaciones positivas.

En vez de decir:

“No corras.”

Podemos decir:

“Vamos caminando despacio.”

En vez de:

“No tires eso.”

Podemos decir:

“La pelota se tira fuera. Dentro la llevamos en la mano.”

En vez de:

“No grites.”

Podemos decir:

“Háblame bajito, te escucho.”

El objetivo no es evitar cualquier frustración. La frustración también forma parte de la vida. El objetivo es no añadir más desbordamiento del necesario.



CUÁNDO SE PASAN LAS RABIETAS

Las rabietas suelen ser frecuentes entre el primer y el tercer año de vida, aunque pueden aparecer también después.

Normalmente van disminuyendo poco a poco cuando el niño desarrolla más lenguaje, comprende mejor las rutinas, tolera mejor la espera y empieza a tener más recursos para expresar lo que siente.

No desaparecen de un día para otro. No hay una edad exacta en la que se acaben. Depende del temperamento del niño, de su madurez, del ambiente, del cansancio, de los cambios familiares y de cómo los adultos acompañen esos momentos.

Lo importante no es que nunca tenga rabietas. Lo importante es que, con el tiempo, vaya necesitando menos explosión para expresar lo que le pasa.

Primero grita, llora o se tira al suelo.

Más adelante podrá decir: “Estoy enfadado.”

Después podrá pedir ayuda.

Más tarde podrá esperar un poco más.

Y, poco a poco, irá aprendiendo otras formas de gestionar la frustración.

La regulación emocional se construye con tiempo, repetición y vínculo.



CUÁNDO CONVIENE PEDIR AYUDA

Aunque las rabietas son normales en esta etapa, hay situaciones en las que conviene consultar con un profesional.

Puede ser recomendable pedir orientación si las rabietas son muy intensas, muy frecuentes, duran mucho tiempo, hay autolesiones, agresiones importantes, pérdida de habilidades que ya tenía, ausencia o gran retraso del lenguaje, dificultades importantes para dormir o comer, o si la familia siente que está completamente desbordada.

También conviene consultar si el comportamiento interfiere mucho en la vida diaria o si hay sospecha de dificultades sensoriales, emocionales, del desarrollo o de comunicación.

Pedir ayuda no significa que la familia lo esté haciendo mal.

A veces significa que una familia necesita más sostén para poder sostener mejor.



DESPUÉS DE LA RABIETA: REPARAR Y ENSEÑAR

Cuando la rabieta ya ha pasado, llega un momento muy importante: la reparación.

No se trata de volver a sacar el tema para reprochar. Se trata de ayudar al niño a entender poco a poco lo que ocurrió.

Podemos decir:

“Antes te enfadaste mucho porque querías seguir en el parque.”

“Te costó mucho irte.”

“Yo estaba contigo.”

“No podías pegar, por eso te paré.”

“Mañana volveremos a jugar.”

“Cuando te enfades, puedes decir: ayuda.”

La reparación enseña sin humillar.

También podemos reparar nosotros si hemos perdido la calma:

“Antes he gritado. Lo siento. Estaba nerviosa. Voy a intentar hablarte mejor. El límite era el mismo, pero puedo decírtelo de otra manera.”

Esto no nos quita autoridad. Al contrario. Enseña algo profundamente valioso: todos podemos equivocarnos y volver a conectar.

Los niños no necesitan adultos perfectos. Necesitan adultos que vuelvan, que reparen y que sigan disponibles.



CIERRE

Las rabietas de los dos años no son fáciles. Pueden agotar, remover y hacer que muchas familias duden de sí mismas.

Pero también pueden mirarse de otra manera.

Detrás de una rabieta hay un niño pequeño intentando vivir emociones muy grandes con un cerebro todavía inmaduro.

No necesita que le demos todo.

No necesita que eliminemos todos los límites.

No necesita que tengamos siempre la respuesta perfecta.

Necesita presencia.

Necesita calma.

Necesita límites claros.

Necesita un adulto que recuerde que educar no es romper la voluntad del niño, sino acompañarle a construir recursos internos.

Cada rabieta acompañada con respeto es una oportunidad para enseñarle algo importante:

“Puedes sentir mucho y seguir siendo querido.”

“Puedes enfadarte y seguir estando seguro.”

“Puedes encontrarte con un límite sin perder el vínculo conmigo.”

Y eso, poco a poco, también educa.



NALSANSTUDIO

Materiales para acompañar la infancia, el vínculo y la educación emocional desde una mirada respetuosa, consciente y cercana.



