

Acompañemos el enojo

Una cartilla práctica para cuidar y acompañar a niñas y niños de 0 a 5 años

El enojo es una emoción válida. Gritar, pegar o lastimar requiere un límite seguro.

Una rueda para volver a la calma

No hay una única técnica. Elige una o dos, quédate cerca y observa qué ayuda a este niño o niña. Ensáyenlas en momentos tranquilos para que sean familiares cuando aparezca una emoción intensa.

1. Respiremos juntas

Toma aire despacio y suéltalo como si enfriaras una sopa. En bebés, respira tú con calma mientras los sostienes de forma segura.

2. Contemos o nombremos

Con niños que ya hablan: “vamos contando hasta cinco”. Para los más pequeños, usa pocas palabras: “estás molesto; estoy aquí”.

3. Movamos el cuerpo

Caminen, estírense o salten en un lugar seguro. Acompaña el movimiento y retira objetos con los que alguien pueda lastimarse.

4. Dibujemos o juguemos

Ofrece papel, crayones grandes no tóxicos, bloques o juego simbólico. No exijas que explique lo que siente.

5. Pongámosle nombre

“Veo tu cara seria. ¿Te dio rabia que terminara el juego?” Acepta la emoción sin burlas ni amenazas.

6. Busquemos una pausa sensorial

Baja ruido y luz; ofrece agua, canción suave o un rincón tranquilo contigo cerca. El abrazo solo si el niño lo acepta.

7. Elijamos entre dos opciones

“¿Quieres sentarte conmigo o tomar agua?” Pocas palabras y opciones simples ayudan más que muchas preguntas.

8. Reparemos y reconectemos

Cuando pase el momento, escúchale, nombra lo ocurrido y acuerden qué hacer la próxima vez. Si el adulto gritó, puede disculparse y reparar.

Para recordar: la rueda es una invitación, no una obligación. Si una estrategia molesta o no funciona, prueba otra y prioriza siempre la seguridad.

Cuando la emoción sube

Primero conexión y seguridad; después, aprendizaje y conversación.

1. Asegura el entorno

Acércate, bloquea con calma golpes o mordidas y aparta objetos peligrosos. No sujetes con fuerza salvo para evitar un peligro inmediato.

2. Regula tu cuerpo

Baja los hombros, apoya los pies y haz tres exhalaciones lentas. Habla con voz baja y frases cortas.

3. Acompaña sin ceder el límite

“Entiendo que tienes rabia. No voy a dejar que pegues. Estoy aquí para ayudarte”.

4. Espera y observa

En plena crisis, razonar o dar sermones suele ser poco útil. Permanece disponible y ofrece cercanía si la acepta.

5. Conversa después

Cuando ambos estén tranquilos: ¿qué pasó?, ¿qué sentiste?, ¿qué podríamos intentar la próxima vez? Practiquen una alternativa.

Si eres tú quien está por perder la calma

Deja al niño en un lugar seguro y adecuado a su edad. En el caso de un bebé, colócalo boca arriba en su cuna despejada y aléjate unos minutos mientras pides apoyo; nunca lo sacudas ni lo golpees. Si hay otro adulto confiable, pídele que tome el relevo. Regresa cuando puedas cuidar con seguridad.

Mira también lo que puede estar necesitando

Hambre, sueño, dolor, calor, ruido, cambios de rutina, frustración por no poder expresarse o una separación pueden intensificar el malestar. En bebés, el llanto comunica necesidades: revisa alimentación, pañal, temperatura, cansancio y necesidad de contacto. Si el llanto es inusual o te preocupa su salud, busca atención sanitaria.

El cuidado también necesita red

Cuidar en medio de la migración, la incertidumbre, el trabajo informal o la falta de descanso puede ser muy exigente. Pedir relevo, conversar con otra cuidadora o acercarse a servicios comunitarios es una acción de cuidado. No tienes que resolverlo todo sola.

Cuándo pedir apoyo

Buscar ayuda a tiempo protege a niñas, niños y cuidadoras.

Consulta con salud o desarrollo infantil

Si los episodios son muy frecuentes o intensos, hay lesiones, dificultades persistentes para dormir o comer, pérdida de habilidades, retraimiento marcado, o algo de su desarrollo te preocupa. Coméntalo con pediatría o con un profesional de desarrollo infantil.

Pide apoyo emocional para ti

Si sientes con frecuencia que podrías lastimar al niño, estás desbordada, muy triste o sin apoyo, habla hoy con una persona de confianza y contacta un servicio de salud o protección local.

Ante peligro inmediato

Si alguien está en riesgo de sufrir daño, prioriza un lugar seguro y contacta emergencias o la ruta local de protección infantil. En Colombia puedes acudir a la línea 141 del ICBF para orientación y protección de niñas, niños y adolescentes.

Una pausa de cuidado para la cuidadora

Pon una mano en el pecho o el abdomen. Nota qué necesitas en este momento: agua, comida, descanso, compañía, seguridad o ayuda práctica. El bienestar de la cuidadora también forma parte de la protección de la infancia.

Desde Familias Fuertes, Infancia Segura

En la Fundación Eugenio Mendoza promovemos entornos de cuidado afectivos, seguros y estimulantes, y fortalecemos las capacidades de quienes acompañan el desarrollo infantil. Cada vínculo cotidiano puede ofrecer seguridad: hablar, jugar, escuchar, poner límites respetuosos y pedir ayuda cuando hace falta.

Fuentes de consulta

UNICEF y OPS/OMS. Guía en el manejo de tus emociones para una crianza sin violencia (2020): <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/guia-manejo-de-emociones-para-crianza-sin-violencia>
American Academy of Pediatrics, HealthyChildren.org. Consejos para sobrevivir las rabietas o berrinches: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/Temper-Tantrums.aspx>
UNICEF. How to soothe a baby: <https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-soothe-baby>
UNICEF Colombia. El desarrollo infantil y el aprendizaje temprano: <https://www.unicef.org/colombia/el-desarrollo-infantil-y-el-aprendizaje-temprano>
ICBF Colombia, línea 141 gratuita nacional, disponible 24 horas: <https://www.icbf.gov.co/linea-141>

Material educativo general: no reemplaza valoración médica, psicológica o de protección. Ante una urgencia, usa los servicios locales de emergencia.