



Las Rabieta / Los Berrinches

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3

- Check-In
- Self-Forgiveness

Bring it Back 4

Content 5

- Intro to Tantrums
- Big Feeling Reflection
- Typical Tantrum Responses
- Tantrum Arc
- Public Tantrums

Practice & Plan 11

- Self-Reflection and Self-Care

Wrap-Up 12

Goals

Reflect:

- ⇒ Childhood Experiences with Tantrums
- ⇒ Caregiver Experiences Responding to Tantrums

Learn:

- ⇒ Tantrum Arc & Response Suggestions

Practice & Plan:

- ⇒ Choosing Strategies and Self-Care
- ⇒ Self-Reflection and Self-Care

Key



Read out loud
(purple text)



Facilitator information



Chart it



ParentCorps Guide prompts



Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

- ➡ ParentCorps Guide
- ➡ Link to [Parent & Caregiver Portal](#)

Personal Examples to Prep

- ➡ Before you facilitate this session consider that race greatly impacts how caregivers are judged in public spaces when their children are exhibiting “challenging” behaviors. Consider how you experienced tantrums as a child, and the role your own race plays in how you experience public tantrums now as a caregiver or onlooker.
- ➡ Complete the prompts on **page 5** to reflect on how you experience stress and decide what you will share with the group.



In-Person Considerations and Materials

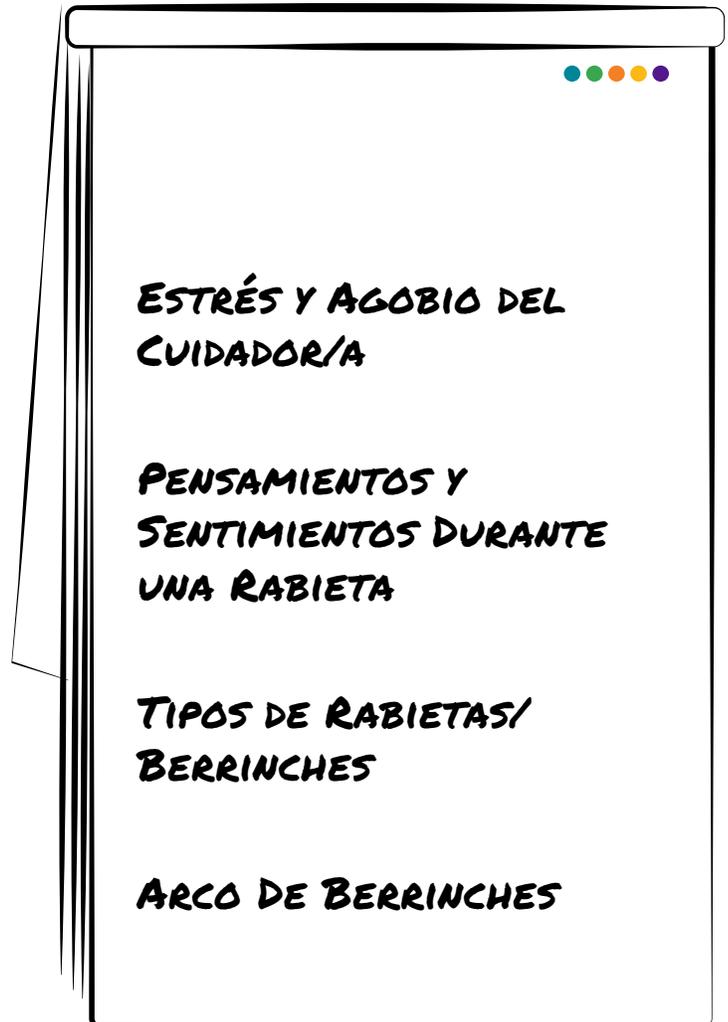


If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- ➡ Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):



REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- ⇒ Welcome new and returning caregivers as they join.
- ⇒ If virtual, support any technology troubleshooting.
- ⇒ Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)



Check-In

¿Cómo están?



Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

Auto-Perdón

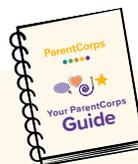
Comenzamos cada sesión con una actividad relacionada con el autocuidado y el cuidado comunitario. Hoy nos enfocaremos en el poder del auto-perdón. Tener hijos pequeños puede ser un gran desafío y es normal sentirse frustrado/a o enojado/a y luego, a su vez, sentir culpa o vergüenza.

Es importante darnos gracia y aceptar la variedad de sentimientos y experiencias que conlleva el difícil trabajo de criar. Hoy voy a compartir con ustedes tres declaraciones de auto-perdón. Les invito a repetirlas después de leer cada una. Repasaré las declaraciones 2 veces.

1. Reconozco mis faltas y me perdono por completo.
2. Dejo al lado todos los impulsos de criticarme a mí mismo/a.
3. Cambio mi vergüenza y mi enojo por amor propio y autocompasión.

¿Cómo se sintieron al decir o escuchar esas palabras?

Gracias por su participación.



Su Guía de ParentCorps contiene una actividad de autocuidado en cada capítulo.

Bring it Back (5 minutes)



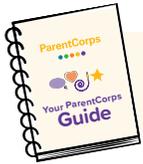
Hoy vamos a hablar de las rabietas, o como otros dicen, los berrinches. Usaremos los dos términos. Antes de hacer eso, repasemos el tema y la estrategia de la semana pasada.

- ¿Alguien desea hablar sobre algún tema de la semana pasada?
- ¿Qué recuerdan de la semana anterior?

La semana pasada, discutimos qué factores influyen en las decisiones disciplinarias y cuáles son sus metas de disciplina. Hablamos sobre cómo tomar las mejores decisiones para sus hijos y compartimos dos estrategias de disciplina: Ignorar Activamente y El Seguimiento Efectivo.



If short on time, skip these prompts and give a quick overview of the last session.



Su **Guía de ParentCorps** incluye un **resumen del tema semanal**. Le animamos a que la traiga cada semana al grupo.



Introducción a Los Berrinches

En la sesión de hoy, dedicaremos tiempo a discutir cómo experimentamos y respondemos a uno de los comportamientos más desafiantes que pueden exhibir los niños: los berrinches. Cuando decimos berrinches, nos referimos a un **arrebato emocional y de comportamiento**.

Como hablamos en sesiones anteriores, las rabietas y el llanto son normales en los niños de pre-kínder que todavía están aprendiendo a darle sentido a emociones fuertes como la ira, la frustración, la tristeza o la decepción y a reconocer los sentimientos de los demás.

Las rabietas pueden ser abrumadoras para los cuidadores, **lo que dificulta pensar con claridad y reaccionar con calma**. Hoy reflexionaremos sobre cómo experimentamos y respondemos a los arrebatos emocionales de nuestros hijos, discutiremos las características típicas de una rabieta y discutiremos diferentes tipos de comportamiento de rabietas. También consideraremos algunas formas en que podríamos responder a los berrinches.

Respondemos a los berrinches dependiendo de una variedad de factores. Estos incluyen: cómo fuimos criados, nuestra propia personalidad, las personalidades y temperamentos de nuestros hijos y nuestras creencias sobre **cómo deben actuar los niños**. También estamos influenciados por nuestras creencias sobre cómo ser padres y nuestra raza y cultura.

Teniendo en cuenta todos estos factores, cada uno de ustedes, como cuidadores, **debe encontrar estrategias para responder a las rabietas que funcionen para usted, sus hijos y sus familias**.

Reflexión de Un Gran Sentimiento

? ¿Cómo se ven y se sienten cuando están agobiados y estresados?

Todos tenemos momentos en los que nos sentimos abrumados por emociones fuertes. Estos momentos pueden parecer diferentes para cada uno de nosotros. Como adultos, es posible que sientan la necesidad de gritar o llorar cuando están estresados. Es posible que también hayan aprendido formas de manejar las emociones fuertes desde su infancia. O tal vez recibieron mensajes de que no deberían mostrar ni expresar emociones fuertes en absoluto. Ya sea que las expresen en voz alta a los demás o no, las **emociones fuertes afectan tanto a nuestro cuerpo como a nuestra mente**.

Gracias por compartir.

Ahora centrémonos en los momentos en los que sus hijos tienen una rabieta.



Chart it.

Reflect and affirm caregiver responses. Look for and reflect similarities among caregivers' experiences.

ESTRÉS Y
AGOBIO DEL
CUIDADOR

Reflect and affirm what caregivers share. Be prepared to share a personal example that you feel comfortable sharing with the group.

What does it look and feel like when you are overwhelmed or stressed out?



¿Qué pensamientos y sentimientos les surgen cuando sus hijos hacen berrinches?

Gracias por compartir.

Puede resultar realmente difícil pensar con claridad y reaccionar con calma ante una rabieta. Como hemos comentado en sesiones anteriores, todos tenemos creencias sobre **cómo queremos criar a nuestros hijos**. A veces tomamos decisiones consistentes con nuestras creencias y, a veces, reaccionamos en el momento debido a cómo nos sentimos, quién nos observa o lo estresados que estamos.

Muchas de las estrategias que hemos discutido en otras sesiones son útiles para prevenir las rabiets. Estas incluyen reservar tiempo para jugar con sus hijos, darles un recordatorio o advertencia cuando hagan la transición a una nueva tarea, tener rutinas consistentes y enseñarles a identificar y responder a los sentimientos.

Sin embargo, incluso con todas estas estrategias proactivas implementadas, es probable que los niños pequeños todavía tengan rabiets. Las rabiets son apropiadas para el desarrollo de los niños pequeños. **Son pequeños humanos con grandes sentimientos.**

Respuestas Típicas de Berrinches

Al igual que los adultos, los niños pueden sentirse abrumados por grandes emociones. Y, al igual que los adultos, la forma en que se expresan estos sentimientos será diferente para cada niño/a. **Ya sea que sus hijos estén tristes y llorosos, o enojados y gritando, la causa subyacente de una rabieta es la misma: una emoción abrumadora.**

Entonces, la primera cosa que tienen que hacer para responder al berrinche es enfocarse en la emoción y no en la disciplina. Las rabiets no necesariamente requieren disciplina.

No estamos sugiriendo que todos los comportamientos estén bien y sean aceptables cuando los niños hacen berrinches, especialmente si alguien se pone en peligro. En cambio, lo que sugerimos es esto: **si una rabieta implica comportamientos que justifican una consecuencia, céntrese en la emoción primero y luego vuelva a la disciplina más tarde, si es necesario.**

Un berrinche es una forma de comunicación. Los niños nos muestran que están luchando. Los niños pequeños tienden a hacer berrinches porque tienen angustia emocional y quieren o necesitan algo que no pueden expresar con palabras. Están aprendiendo a afrontar sus grandes sentimientos y, a veces, son incapaces de darle sentido a emociones fuertes como la ira, la frustración, la tristeza o la decepción.



Chart it.



It may be helpful to ask parents to think about a specific real life example. For example, "My child refused to put on their PJs at bedtime and that experience really made me feel angry." Or, "My child tantrums at the grocery store when I tell them, for the 100th time, that they are not getting any candy. I feel embarrassed, and like a bad parent."

Give caregivers time to recall these moments when their child misbehaves.



Como adultos tendemos a interpretar y responder de manera diferente a diferentes tipos de conductas de rabieta. Esto suele basarse en:

1. Lo que pensamos y sentimos acerca del “motivo” de la rabieta de un niño:

- Si creemos que los niños tienen una buena razón para estar molestos, es más probable que adoptemos un enfoque amable y comprensivo.
- Cuando no podemos entender por qué un niño tiene una rabieta (por ejemplo, normalmente usa sus palabras y debería “saber más”, o creemos que no tiene una buena razón para hacer una rabieta y está reaccionando de forma exagerada), a menudo reaccionamos con más dureza.

2. Cómo los niños expresan sus emociones abrumadoras:

- Los niños pueden expresar la misma emoción de muchas maneras diferentes, y las formas de expresión también pueden cambiar día a día para ellos.

Tipos de comportamientos de rabieta

Aquí hay algunas respuestas comunes a lo que puede ser la misma emoción abrumadora. Este tipo de comportamientos de rabieta se organizan por animal (basado en el trabajo de la Dra. Yamalis Díaz). Les invito a pensar cuál de estos animales se parecen más a sus propios hijos pequeños.

Puerco espín espinoso



Ánimo
Enojado/a
Irritable

Comportamientos

Agresivo
Es posible que:
grite, golpee,
insulte, etc.

Conejito triste



Ánimo
Ansioso/a
Lloroso/a
Triste

Comportamientos

Es posible que:
llore o quiera

“Estarse Quieto/a” Tortuga



Ánimo
Ansioso/a
Temeroso/a

Comportamientos

Es posible que:
se congele, no
responda

Zorro “Asustado”



Ánimo
Pánico

Comportamientos

Inquieto/a
Es posible que:
parezca estar
preocupado/a o
agitado/a

Ganso Bobo



Ánimo
Sobre Estimulado/a
Hiperactivo/a
La búsqueda sensorial

Comportamientos

Es posible que:
corra, trepe, hable
rápido, etc.



Your Parent Guide includes a visual of the different types of tantrum behaviors.

Adaptado del trabajo de Yamalis Diaz (2021).

- ⇒ Algunos de estos comportamientos de rabieta, como el Conejito Triste o la Tortuga, pueden considerarse menos “intensos” y más fáciles de empatizar. Es más probable que respondamos de una manera amable y reconfortante.
- ⇒ Otros comportamientos de rabieta, como el Puercoespín Espinoso, el Zorro Asustado o el Ganso Bobo, pueden ser más agresivos o perturbadores. Es posible que respondamos a este tipo de conductas con más dureza, con más ira que con empatía.

Es comprensible que algunos comportamientos nos molesten más que otros. Es más fácil mantener la calma cuando un niño llora en silencio que cuando nos golpea. Pero queremos intentar recordar que **los niños experimentan emociones fuertes, estrés y frustración de la misma manera que los adultos, y tienen menos herramientas para manejarlas.**



Los berrinches, ya sean lágrimas silenciosas o golpes y gritos, comunican lo mismo: "Estoy abrumado/a y necesito apoyo".

Tener esto en cuenta (¡lo cual puede ser muy difícil en medio de una rabieta!) puede ayudarnos a sentir empatía y apoyar a nuestros hijos en los momentos más difíciles, ya sea que actúen como el puercoespín o el conejito.

? ¿Alguien quisiera compartir qué animal se parece más a su hijo/a y por qué? ¿Son más como un conejito, un puercoespín, una tortuga, un zorro, un ganso o algo más?

Arco De Berrinches

Aunque pueden verse diferentes para diferentes niños, las rabietas generalmente siguen un arco consistente:

1. A **heating up**, where a child is becoming increasingly agitated.
2. Un punto máximo de ebullición, cuando ocurren estos "comportamientos de rabieta" (por ejemplo, puercoespín espinoso, etc.)
3. Y finalmente, volver a la calma, cuando los niños vuelven a un estado más tranquilo.



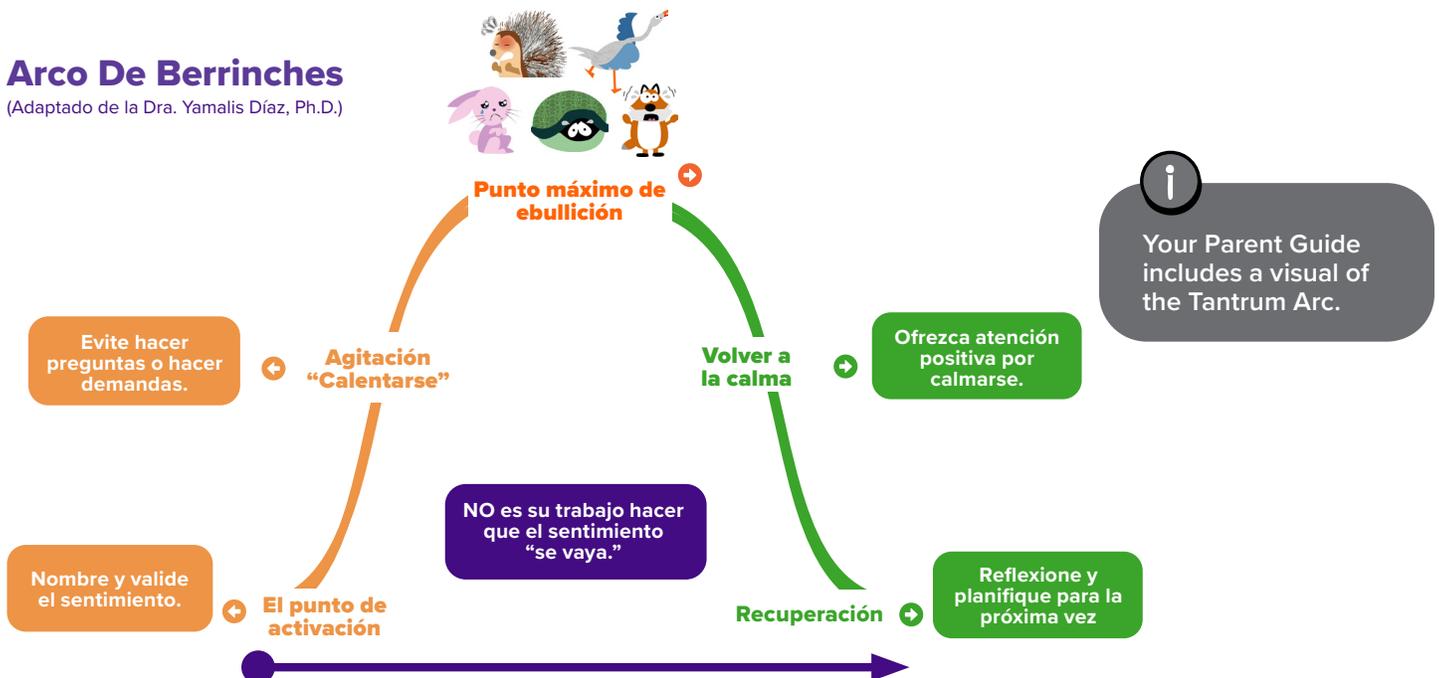
Reflect and affirm caregiver responses. Acknowledge the different challenges caregivers face with the different tantrum behaviors their children exhibit. Turtles may seem "easier" for those caregivers whose children tantrum like porcupines or foxes. Draw connections between the feelings caregivers experience when their children tantrum, regardless of the type of tantrums their children have.



Prepare to share the Tantrum Arc on your screen if virtual; if in person, distribute the Tantrum Handout.

Arco De Berrinches

(Adaptado de la Dra. Yamalis Díaz, Ph.D.)



Your Parent Guide includes a visual of the Tantrum Arc.

Adaptado del trabajo de Yamalis Diaz (2021).



Aquí hay unas formas efectivas de responder a las diferentes fases de una rabieta, sugeridas por la Dra. Yamalis Díaz:

Calentamiento:

- ⇒ **Concéntrense en el sentimiento**, tal como hablamos con la Técnica FEEL:
 - **Nombren y validen el sentimiento**, de forma tranquila, por el que el niño/a podría estar molesto/a. Por ejemplo: “Pareces estar enojado porque no puedes conseguir los dulces. Entiendo por qué eso te molestaria”. Pueden intentar esto una o dos veces, pero deténgase si ellos no responden.
 - **Eviten hacer preguntas o demandas**, ya que es probable que los niños estén demasiado abrumados para escucharlos. Reconocemos que esto puede parecer difícil, especialmente en público. Sin embargo, es importante intentarlo.
 - Como cuidador/a, **no es su trabajo hacer que los sentimientos fuertes de sus hijos desaparezcan**. Esta puede ser información nueva que estamos compartiendo. Expresar sentimientos fuertes es saludable y necesario para el desarrollo infantil. Su trabajo es proporcionar un lugar seguro para que los niños compartan emociones fuertes, donde puedan recibir aceptación y validación.

Cima:

- ⇒ Cuando sus hijos muestran sus conductas de rabieta más intensas (a menudo, el momento más difícil para ustedes y para ellos), su trabajo más importante es **asegurarse de que sus hijos estén seguros**. Podrían decir con calma: “No puedo permitir que te lastimes a ti mismo/a ni a los demás”. Interponerse en el camino o retirar los objetos que se utilizan y/o a otras personas, cuando sea posible
- ⇒ **Mantengan la calma**. Sabemos que es mucho más fácil decirlo que hacerlo, pero cuanto más reactivos seamos, más reactivos se volverán los niños.
- ⇒ **Fomenten estrategias de afrontamiento** (inténtelo sólo una o dos veces; si no ayuda, deténganse).
- ⇒ Con voz tranquila, **recuérdelos las expectativas**. Por ejemplo, "Sé que estás muy molesto, pero no es seguro tirar cosas, así que tengo que quitártelo".
- ⇒ **Eviten mencionar consecuencias negativas o intentar implementarlas**. Esto vendrá más tarde, si es necesario.

***Nota:** En lo que sea posible, queremos que los niños practiquen cómo calmarse sin nosotros. Como adultos, a menudo intentamos detener la emoción o controlar la situación, y ninguna de estas dos cosas ayuda a los niños a aprender qué pueden hacer para calmarse.*

Enfriamiento:

- ⇒ Denles **atención positiva** para reforzar los comportamientos que les ayudaron a calmarse (si sus hijos no responden positivamente, deténganse).
- ⇒ Intenten **distraerlos** mencionando algo que les interese a ellos. Ej: “Oh, olvidé contarte lo que vi ayer camino a la tienda. ¡Era la grúa más grande que había visto en mi vida, justo al final de la calle!”



Una vez pasada la rabieta...

Cuando todos estén tranquilos, podrán repasar la experiencia como una oportunidad para reflexionar y aprender nuevas habilidades. Podrían decir: “Hoy estabas muy enojada y gritando. ¿Quieres hablar sobre cómo te sentías? ¿Qué podemos hacer cuando te sientas así la próxima vez?”

Como cuidadores, es posible que necesiten tiempo para sentirse realmente tranquilos antes de hacer esto con sus hijos, de ese modo evitan discutir la rabieta del niño/a mientras están enojados o frustrados

Si sus hijos no quieren hablar de ello, aún pueden elogiarlos por sus comportamientos positivos y calmantes.

Si están dispuestos y listos para ver lo que sucedió, pueden usar las primeras 2 partes de la Técnica FEEL que discutimos hace 2 sesiones para ayudarles a expresar sus sentimientos y pensar en lo que pueden hacer la próxima vez.

- ⇒ **Enfoquense en el sentimiento:** “Sé que antes estabas tan triste y enojado que no podías comprar dulces en la tienda. Eso tiene sentido: a veces me enojo cuando no puedo tener las cosas que quiero. Está bien estar triste y enojado”.
- ⇒ **Explore Posibles Soluciones:** “¿Qué crees que te ayudó a calmarte o sentirte mejor?” “¿Qué puedo hacer la próxima vez para ayudarte a sentirte mejor?”
- ⇒ **Si el comportamiento del niño/a rompió una regla y necesita una consecuencia:**
 - **Refuercen las conductas positivas** del niño/a al calmarse. Ej: “*Buen trabajo calmándote. Te vi tomar un descanso solo en tu habitación. Esa fue una buena idea.*”
 - **Recuérdelos sobre la regla y la consecuencia.** Ej: “*Sé que estabas molesto, tiene sentido. Y tenemos una regla: no tirar cosas porque alguien podría lastimarse. Cuando tiras cosas, la consecuencia es X.*”
 - **Elogien y refuercen nuevamente al niño/a** por calmarse y aceptar las consecuencias de sus acciones. Ej: “*Es muy frustrante no conseguir lo que quieres y estás haciendo un buen trabajo manteniendo la calma.*”

Aunque estas herramientas sean para ayudar a sus hijos durante las rabietas, reconocemos que incluso con todo tipo de herramientas, **¡las rabietas son estresantes!** Está bien sentir frustración o vergüenza por las rabietas de sus hijos, incluso si saben que las rabietas son apropiadas para su desarrollo.

La gran conclusión: cuando sea posible, traten de **responder primero al sentimiento** o la emoción subyacente, reafirmando que ustedes proveen un espacio seguro que los aceptará a ellos y a sus sentimientos independientemente de su comportamiento. Luego, cuando los niños estén tranquilos, hablen sobre el comportamiento.

- ❓ **Eso fue demasiado. ¿Cómo sería concentrarse en los sentimientos de sus hijos en lugar de ir directamente a las consecuencias? ¿Encaja esto, con su cultura, su estilo de crianza o sus metas?**

Rabietas Públicas

Cuando los niños se comportan de manera desafiante en público, es común que los cuidadores se sientan juzgados por los observadores.

Una rabieta, especialmente una pública, puede parecer como si su hijo/a estuviera **comportandose de esa manera intencionalmente**. Por más desafiante que sea, recuerden que una rabieta es su forma de expresar sentimientos y emociones para las que quizás no tengan el lenguaje adecuado.

La observación de otras personas hace que sea aún más difícil elegir una estrategia en tiempo real. Es muy común sentir que **hay que frenar a toda costa una rabieta** o un comportamiento percibido como “inapropiado” para evitar el juicio de los demás. Además, no siempre es posible o cómodo “hacer espacio para” las rabietas, especialmente en lugares como el supermercado o en el tren.

En estas situaciones, puede resultarles útil sostener suavemente a sus hijos o retirarlos físicamente del entorno, si es posible.



Keep in mind this may be particularly true for children of color due to societal racial stereotypes.

¿Que les parece?



Reflect and affirm responses.

Practice & Plan (10 minutes)

Autorreflexión y Autocuidado

Mientras piensan en cómo podrían responder la próxima vez que sus hijos tengan una rabieta, también es importante pensar en **cómo cuidarse en esos momentos tan difíciles**. Los comportamientos desafiantes pueden hacer que su cuerpo se tense, que sus manos se aprietan y que la ira surja dentro de ustedes.

¿Cuáles son algunas cosas que pueden hacer para cuidarse en esas situaciones difíciles?



Reflect and affirm responses. If time allows, return to the self and community care activity and repeat the 3 self-forgiveness meditation statements:

1. I acknowledge my faults and forgive myself completely
2. I let go of all urges to criticize myself.
3. I exchange my shame and anger for love and self-compassion.

Wrap-Up (10 minutes)



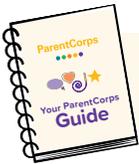
Esperamos que vengan la próxima semana y compartan lo que funcionó y lo que no funcionó para ustedes.

¿Qué es lo que se lleva de la sesión de hoy o tal vez algo sobre lo que está pensando o sintiendo diferente?

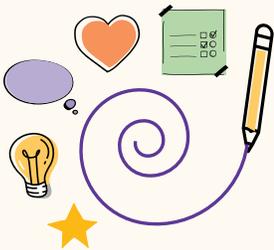
¡Muchas gracias por acompañarnos hoy! ¡Esperamos verlos la próxima semana en nuestro último grupo juntos!



Link to [Parent & Caregiver Portal](#) where tools can be found.



Su **Guía de ParentCorps** tiene la **lista de nuestros temas semanales**. Les animamos a que traigan su Guía la próxima semana.



SESSION NOTES