



Colección: Rabiets y Tormentas Emocionales

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

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: La tormenta de Tomás

Tema: Rabiets y desbordes emocionales

Tomás tenía una tormenta dentro. Cuando algo no salía como él quería, tronaba y llovía muy fuerte. Su mamá no intentaba callar la tormenta. Solo se acercaba, le daba un paraguas y le decía: “Estoy aquí, puedes mojarte un poco, y cuando pase... hablamos.” Con el tiempo, Tomás aprendió que las tormentas no duraban para siempre.

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: La rabieta que se convirtió en piedra

Tema: Represión emocional y necesidad de expresión

A Inés no le gustaban las rabietas. Pensaba que eran malas. Así que cada vez que sentía ganas de gritar, se guardaba la rabia... hasta que se le hizo una piedra en el pecho. Un día, dibujó su rabia en una hoja, le puso nombre, y la soltó al viento. La piedra se hizo más pequeña. Desde entonces, aprendió que expresar no es lo mismo que explotar.

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 rabietas: qué hacer y qué evitar****Qué hacer durante una rabietas:**

- 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 rabietas
- 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.