

# Dealing with Temper Tantrums

Almost every parent of a toddler has experienced the frustration of dealing with a child throwing a floor-thumping, hair-pulling temper tantrum. Even though this can be embarrassing and challenging for parents, this is normal behavior for most young children.

## Why do they do it?

Toddlers are not yet able to use words to express their feelings and emotions. When they are tired, frustrated, or angry and unable to express themselves with words, they may throw a temper tantrum. Some children throw tantrums because their emotions run out of control, and they aren't yet old enough to know how to contain them. Finally, some children continue to throw tantrums if they are rewarded for doing so (that is, if they learn that parents will give them what they want to stop the tantrum).

## How can parents prevent tantrums?

It is often easier to prevent tantrums than to deal with them once they have begun. Parents may notice some signals that children give as a warning that a tantrum may be brewing. If a parent suspects that a tantrum is coming or if a child gets in the habit of having a tantrum after a particular experience or at a particular time of day, here are some prevention tips to keep in mind:

- Distract or redirect your child's attention to something else.
- Use a sense of humor to distract your child. This may help you cope, too.
- Give your child control over small things by giving him or her a choice.
- Take your child to a quiet place and speak softly to him or her.
- Encourage your child to express emotions and feelings with words.
- Stick to a daily routine that gives your child enough rest and enough activity.
- Reward your child when he or she requests something without having a tantrum.

## How can parents deal with tantrums, especially public temper tantrums?

Parents can be caught off guard when a child throws a tantrum in public. It can be embarrassing, and parents may be tempted to give in to the child just to stop the tantrum. But giving in just teaches the child that "tantrums work." Instead, try some of the following tips to deal with tantrums that happen in the home or in public:

- Remain calm. Don't lose control because your child has lost control. Instead, try to model behavior that is calm and controlled.
- Hugging or holding your child until the tantrum subsides may help a younger child through a tantrum.
- Put the child in "time out" or in a quiet place (even strapped in to a stroller) where he or she can calm down. Time out should be one minute for each year of the child's age.
- Older children who throw tantrums may be seeking attention. Try ignoring them until the tantrum is over.

## What can parents do after the tantrum?

As children get older, they will grow out of temper tantrums! In the meantime, try to take some time and talk over the experience with your child after it happens. Helping your child identify and talk about feelings will help your child to express feelings with words rather than with tantrums. Finally, congratulate yourself for getting through your child's tantrum while remaining calm. A calm parent provides a child with a great behavior model for the child to follow.

For more information about dealing with temper tantrums and other parenting resources, visit the Circle of Parents website ([www.circleofparents.org](http://www.circleofparents.org)).



# Lidiar con rabietas

Casi todos los padres de niños pequeños han sentido la frustración de tener que lidiar con un pequeñito cuando le está dando una rabieta, de esas donde se jala el cabello, da pataletas o se tira al piso. Aunque esto puede ser bochornoso y difícil para los padres, con niños pequeños esto es comportamiento normal.

## ¿Por qué lo hacen?

Los niños pequeños aun no pueden usar palabras para expresar sus sentimientos y emociones. Cuando están cansados, frustrados o enojados y no lo pueden comunicar en palabras — les dan rabietas. Algunos niños les dan rabietas porque se descontrolan al no saber como manejar sus emociones. Finalmente, algunos pequeñitos tienen rabietas continuamente si reconocen que sus padres lo premiarán cada vez que esto ocurre. (O sea si aprenden que los padres le darán lo que quieren con tal de que se tranquilicen.)

## ¿Cómo pueden los padres impedir las rabietas?

Casi siempre es más fácil impedir las rabietas que controlarles luego que han comenzado. Los padres pueden estar pendientes de las señales de aviso que dan los niños cuando una rabieta se avecina. Si los padres sospechan que una rabieta viene o que el niño tiene el hábito de darle rabietas durante una experiencia específica o durante la misma hora de día — aquí ofrecemos algunos consejos de prevención para tener en cuenta:

- Distraiga al niño o busque algo que le pueda causar atención.
- Use el sentido del humor para distraer al niño. Esto puede ser beneficioso para usted también.
- Permita que su niño tenga opciones para escoger, esto permitirá que tenga control sobre cosas de poca importancia.
- Lleve a su hijo a un sitio tranquilo y hablele con calma y con voz suave.
- Aliente a su hijo para que exprese sus emociones con palabras.
- Mantenga una rutina diaria que le dé a su hijo suficiente tiempo para descansar y permanecer activo.
- Premie a su hijo cuando pida algo sin rabietas.

## ¿Cómo pueden los padres controlar rabietas, específicamente si se hacen en sitios públicos?

Una rabieta en un sitio público puede tomar por sorpresa a los padres de un niño. Puede ser algo bochornoso y los padres pueden verse tentados de hacer lo que quiere el niño para lograr que se tranquilice. Pero si dan su brazo a torcer le están enseñando al niño que las rabietas son efectivas. Recomendamos que intente los siguientes consejos con rabietas que suceden en la casa o en sitios públicos:

- Permanezca calmado. No pierda el control solamente porque su hijo se descontroló. Al contrario, compórtese de manera calmada y controlada.
- Abrazar o sostener a su hijo hasta que se le pase la rabieta puede ser efectivo con niños más jóvenes.
- Pongo al niño en un sitio tranquilo (aunque este amarrado dentro de su cochecito) hasta que se le pase la rabieta. Use el concepto de “tiempo de suspensión” y aléjelo de los demás. El “tiempo de suspensión” debe durar un minuto por cada año de edad del niño.
- Los niños mayores que tienen rabietas pueden estar buscando atención. Ignórelos hasta que se les pase la rabieta.

## ¿Qué pueden hacer los padres después de la rabieta?

A medida que los niños se van poniendo más grandecitos superarán la etapa de las rabietas. Mientras tanto, trate de buscar tiempo para hablar acerca de la rabieta con su hijo después que se le pase. Si ayuda a su hijo a indentificar y expresar sus sentimientos se le hará más fácil comunicarse con palabras y no con rabietas. Finalmente, felicítese por descontrolarse durante la rabieta de su hijo. Un padre calmado le da al hijo un gran modelo de comportamiento para emular.

Para mayor información sobre como lidiar con las rabietas y otros recursos para padres, visite el sitio Web del Circle of Parents ([www.circleofparents.org](http://www.circleofparents.org)).

