

## Rabietas en Navidad: siete claves para gestionarlas en época de excesos

22/12/2025



La Navidad suele presentarse como un tiempo de alegría, encuentros y celebraciones. Sin embargo, para muchas familias también es sinónimo de agotamiento y de rabietas más intensas y frecuentes. Es una época de cambios de rutina, exceso de estímulos, comidas fuera de horario, eventos multitudinarios, expectativas altas y una avalancha de regalos que, todo en un periodo corto, pueden desbordar fácilmente a los niños. Lo que a los adultos nos parece una gran ilusión, para ellos puede convertirse en una saturación si no lo hacemos de la manera adecuada. Entender qué ocurre y saber cómo acompañarlos marca la diferencia entre unas fiestas

tensas o unas fiestas disfrutadas en familia.

Las rabietas pueden aumentar durante las fiestas debido a que el cerebro infantil se enfrenta a varios retos a la vez: menos descanso, más ruido, normas distintas, mayor excitación y menos previsibilidad. Todo esto reduce su capacidad de autorregulación. Una rabieta es una explosión emocional que aparece cuando el niño se siente desbordado: quiere algo que no puede tener, está cansado, tiene hambre, o simplemente su cerebro está aprendiendo a manejar la frustración. No es manipulación ni desafío. Es inmadurez. Las rabietas, lejos

de ser un "mal comportamiento", son una señal clara de que el niño está sobrepasado emocionalmente. No es que "se porte peor", es que está teniendo un mal momento y no sabe manejarlo.

### **Siete claves te ayudarán a disfrutar de vuestros días en familia**

La primera idea a tener en cuenta pasa por ajustar expectativas. Navidad no es el momento ideal para exigir autocontrol absoluto. Asumir que habrá momentos difíciles reduce la frustración adulta y mejora la respuesta que puedas tener ante cualquier situación difícil. Acepta que tus hijos van a tener alguna rabieta y que son etapas normales del desarrollo.

La segunda clave tiene que ver con cuidar las rutinas básicas. Aunque no se mantengan al cien por cien, el sueño, las comidas y los tiempos de calma son fundamentales. Un niño cansado o con hambre tiene menos recursos emocionales para gestionar la frustración. No antepongas tus necesidades a las de ellos, lo agradecerás.

La tercera idea se centra en anticipar lo que va a pasar, ya que explicar previamente qué ocurrirá ayuda a reducir la ansiedad. "Hoy iremos a casa de los abuelos a cenar, van a estar todos los primos y alguna persona que no conoces, después de cenar volveremos a casa". La anticipación da seguridad y previene rabietas.

Como cuarta cuestión fundamental, conviene validar la emoción y mantener el límite. En Navidad aparecen muchos «quiero»: más dulces, más juguetes, más tiempo despierto. Validar no significa decir que sí: "Entiendo que te enfades porque quieres coger el regalo de tu hermano, pero es de él y ahora no te lo va dar". La firmeza serena transmite seguridad.

La quinta idea apunta a reducir estímulos cuando aparezca la rabieta. Si es posible, aléjate del ruido, baja el ritmo y ofrece contacto físico si el niño lo acepta. En pleno desborde emocional, el cerebro infantil no puede razonar ni escuchar explicaciones. Tu calma, tu presencia y tu tono sereno actúan como reguladores externos: le prestas la calma que aún no sabe generar por sí mismo. No se trata de intervenir mucho, sino de estar disponible hasta que la emoción baje.

La sexta clave invita a evitar castigos y humillaciones. Utilizar frases como "si te portas mal no hay regalos" o "con lo bien que se ha portado Papa Noel contigo y tú qué malo eres" generan miedo y confusión emocional. Las podemos cambiar por frases como "entiendo que estés muy enfadado y no voy a permitir que pegues" o "esto es difícil para ti y estoy aquí para ayudarte a calmarte", que sostienen la emoción sin renunciar a la firmeza. El mensaje que recibe el niño es muy diferente: "Tus emociones no son el problema; vamos a aprender a gestionarlas juntos".

Y, por último, la séptima idea consiste en aprovechar el después para enseñar. Cuando la rabieta haya pasado, llega el aprendizaje: "Creo que hoy había demasiadas cosas y te sentiste muy enfadado". Nombrar emociones y ofrecer alternativas prepara al niño para futuras situaciones.

Las rabietas no arruinan las fiestas; forman parte de ellas cuando hay niños. Acompañarlas con respeto, firmeza y comprensión convierte estos momentos difíciles en oportunidades de aprendizaje para niños y adultos. Quizás el mejor regalo navideño no sea el que se envuelve, sino el que se ofrece cada día: presencia, calma y una mirada que entiende que crecer también implica desbordarse.