

Gestión de Rabietas al Atardecer

Cómo manejar el cansancio acumulado del día antes de dormir sin entrar en conflictos

"El final de la tarde suele traer consigo la fatiga acumulada de todo el día. Cuando el sistema nervioso infantil está desbordado por el cansancio, surgen las lágrimas y los conflictos por motivos mínimos. Comprender la raíz física del enfado cambia por completo la forma de acompañarlo."

Las 4 claves para prevenir y calmar el desborde

1. Anticipación y transición suave

Los cambios bruscos de actividad generan resistencia. Avisa con antelación de los siguientes pasos ("en diez minutos guardamos los juguetes para empezar a relajarnos") utilizando un tono de voz calmado y pausado.

2. Co-regulación emocional

Un adulto alterado no puede calmar a un niño alterado. Antes de exigir calma, baja el ritmo de tus movimientos, respira hondo y conviértete en un ancla de seguridad física y emocional.

3. Reducir estímulos y exigencias

A últimas horas del día, el cerebro procesa peor la información. Simplifica las rutinas, evita tomar decisiones complejas (como elegir ropa o juguetes) y atenúa las luces de casa progresivamente.

4. Espacio seguro para la descarga

Si la rabieta ya ha estallado, no intentes razonar ni sermonedar. Permanece cerca con presencia tranquila, sosteniendo el espacio físico y ofreciendo un abrazo o un cojín de desahogo si lo necesitan.

Claves rápidas para padres

Factor clave	Recomendación práctica
Empatía sin juicio	Recordar que no es un ataque personal, sino un desborde de cansancio puro.

Factor clave	Recomendación práctica
Voz pausada	Hablar más bajo y lento de lo habitual para inducir calma de forma inconsciente.
Límites amables	Mantener la firmeza con calidez, sin ceder a la frustración ni al grito.

© 2026 El Nido de Estrellas • Descubre más cuentos e historias en nuestro [Canal de YouTube](#)