

## RECETAS PARA EDUCAR

# ¿Niños con pataletas, adolescentes desafiantes?

**En función de la que estas rabietas produzcan en los adultos éstas se mantendrán en el tiempo o no**

Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Pues no. Si lo hacemos bien, serán conductas que se superarán con la edad. Veamos, una rabieta es una forma inmadura de expresar enfado. Va desde gimoteos y llantos hasta gritos, patadas, golpes o contener la respiración, y, generalmente, ocurren entre los dos años de edad y van remitiendo alrededor de los cinco.

Dependiendo de la reacción que estas rabietas produzcan en los adultos, serán conductas que se mantengan o que irán poco a poco desapareciendo.

Es importante dejar claro al niño que, haga lo que haga siempre le queremos y le comprendemos, aunque a veces no estemos de acuerdo.

### Causas

El niño está buscando atención o está cansado, hambriento o incómodo. Pero fundamentalmente es una reacción para autoafirmarse y poner de manifiesto su independencia, y que se hace así por no tener aún el mecanismo del lenguaje suficientemente desarrollado para manifestarlo oralmente. Conforme las habilidades para hablar mejoran, las rabietas tienden a disminuir.

Desde que son muy pequeños los niños aprenden que el llanto es uno de los mejores recursos para reclamar la atención de los padres. El problema surge cuando el niño lo utiliza intencional e indiscriminadamente para obtener ciertas recompensas.

### Cómo evitar las rabietas

La mejor manera de lidiar con las rabietas es evitarlas, siempre que sea posible. Algunas estrategias:

- ▲ Asegúrese de que su hijo no esté portándose mal simplemente porque no tiene suficiente atención. No haga caso a las rabietas motivadas por el deseo de llamar la atención o exigir algo. Una rabieta "sin público", desaparece.

- ▲ Evite las tentaciones. Man-

tenga los objetos prohibidos fuera de la vista y del alcance de su hijo, para que sea menos probable que se desarrolle una lucha por ellos. Los comerciantes saben perfectamente que los niños piden cosas que les gustan (por eso en los grandes supermercados suelen poner chucherías en las líneas de caja). Poner la casa "a prueba de niños", con objeto de reducir el número de ocasiones en que los padres se ven obligados a decir que "no".

- ▲ Conozca los límites de su hijo. Si sabe que su niño pequeño está cansado, o tiene hambre, no es el mejor momento para ir al supermercado. Las rabietas también aumentan durante una enfermedad.

- ▲ Avisar al niño con tiempo. Algunas de estas rabietas pueden ser prevenidas dándole a su hijo una advertencia con 5 minutos de anticipación, en vez de pedirle de repente que deje inmediatamente de hacer lo que está haciendo.

- ▲ Distraiga a su hijo. Haciendo otra actividad, cambiando de lugar, etc...

- ▲ Permitir que los niños pequeños realicen pequeñas elecciones frecuentes, todas dentro del terreno de lo aceptable (por ej.: ¿Quieres tomarte la leche en el vaso azul o en el rojo?).

- ▲ La negativa debe ser irrevocable. Muchos padres dicen "no" cuando realmente quieren decir "me parece que no". Cuando el niño protesta suficientemente, el padre o la madre cede, recompensando con ello la rabieta. Los niños rápidamente distinguen entre los "Noes" duros ("No se juega con los cuchillos") y los "Noes" blandos ("no hay galletas antes de cenar") y rara vez sufren rabietas a causa de los primeros. Es importante establecer normas ra-

zonables, claras y coherentes y no cambiarlas, para que el niño conozca perfectamente donde están sus límites. Esto es absolutamente clave: el que algo se pueda o no se pueda hacer, no debe depender del humor que tengan en ese momento los padres. Las reglas deben ser siempre las mismas y también independientemente de que quien esté en ese momento al cuidado sea el padre o la madre.

### ¿Qué hacer ante una rabieta?

Lo más importante: mantener la calma. Respire profundo varias veces.

- Ignorar es una manera efectiva de impedir las rabietas o, al menos, de no reforzarlas. Debemos saber, que cuando empezamos a ignorar las rabietas, éstas pueden intensificarse durante un período de días o semanas antes de empezar a ceder.

- ¿Cómo ignorar una rabieta? por ejemplo: "Sepárese a dos pasos. Continúe haciendo lo que estuviese haciendo. No hable o hable sólo con un tono de voz neutral. Si su hijo está cerca de un objeto peligroso, mueva al niño o al objeto. No deje que el niño se haga daño o cause daño a nadie".

- En las rabietas para llamar la atención el niño puede gemir, llorar, golpear el piso o la puerta, cerrar una puerta con violencia,

- o contener la respiración. Mientras su comportamiento no sea destructivo, usted puede dejarlo tranquilo. Sin embargo, no ceda ante las demandas de su hijo.

Una vez que ha empezado, una rabieta rara vez puede ser interrumpida. No trate de razonar con su hijo. Simplemente dígame: "Veo que estás muy enfadado. Te dejaré solo hasta que te calmes. Hazme saber si quieres hablar". Deje que el niño recupere el control. Después de la rabieta, asuma una actitud amistosa y trate de normalizar las cosas.

- Trate de enseñarle que las rabietas no dan resultado, y que no le harán cambiar de opinión. A los tres años de edad, puede empezar a enseñarle a su hijo a expresar sus sentimientos con palabras ("Estás enfadado porque..."). Debemos enseñar a los niños que el enfado es normal, pero que debe ser manifestado en la forma apropiada.

- Para las rabietas de tipo

perturbador o destructivo, utilice suspensiones temporales. Asegúrate de que no se hace daño a sí mismo ni a los demás. En esas ocasiones, mande o lleve al niño a su cuarto para que permanezca allí durante cinco minutos. Aparte cualquier cosa que pueda romper e

intenta evitar que se haga daño a sí mismo. Si su hijo ha perdido totalmente el control y grita destacadamente, o puede lastimarse puede sujetarlo.

Algunos niños no quieren ser consolados. Tome a su hijo en brazos solamente si esto sirve de algo. Si el niño le dice "vete", aléjese. Después de la rabieta, a menudo el niño querrá que se lo tenga brevemente en brazos.

Si la "escena" ocurre en un sitio público, procure llevarle a un sitio tranquilo y si fuera necesario contenerle físicamente porque presente una actitud violenta, procure sujetarlo pero sin hablarle ni mirarle.

No intente discutir con su hijo, ni razonar, no le escuchará. Mientras la rabieta dura, su hijo está más allá de la razón.

No le contestes gritando. La rabia y el enfado son muy contagiosos y puede que se sienta más enfadado con cada uno de sus gritos. Intente no participar. Genera mayor inseguridad y constituye un mal ejemplo.

Evite pegarle porque esto indica al niño que usted ha perdido el control.

No les de ninguna recompensa ni ningún castigo por una rabieta. Lo que quiere es que entienda que las rabietas, no cambian nada, tanto a favor como en contra.

### Después de la rabieta

No recompense la rabieta de su hijo al ceder. Esto solamente le probará a su pequeño que la rabieta funcionó. En lugar de eso, elogie verbalmente al niño por recuperar el control.

Una vez que se ha pasado el berrinche, no se le debe castigar ni gritar, sino darle seguridad y afecto, pero sin mimarle en exceso ni darle ningún tipo de premio, explicándole lo inadecuado de su comportamiento. Después de la rabieta, asuma una actitud amistosa y trate de normalizar las cosas. Ahora es el momento de darle un abrazo y reafirmarle que es querido, haga lo que haga.

No atender una rabieta no consiste en rechazar al niño afectivamente. Consiste en retirar la atención ante la rabieta y devolverla ante un comportamiento más adecuado.

A los hijos no hay que educarlos para que se porten bien en el día y los dejen leer el periódico; hay que educarlos para el futuro. Para que veinte años después puedan ser adultos educados emocionalmente. Hay un dicho muy bonito: los hijos son nuestro futuro, pero no es así. Nosotros somos el futuro de nuestros hijos, porque como los eduquemos hoy será cómo serán ellos en el futuro.

Lleva cinco años de retraso

Una madre le preguntó al maestro:

- ¿Cuándo debería empezar la educación de mi hija?

- ¿Cuántos años tiene su hija?

Le preguntó el maestro

- Cinco

- ¡Cinco! ¡Ve a casa corriendo:

Vas con cinco años de retraso!

