



## Cómo reaccionar a una pataleta

Una rabieta es una forma inmadura de expresar enfado. Tiene menos probabilidades de suceder si no hay un público que la alimente.

Se produce una lucha interior entre lo que debo hacer por naturaleza y una incompreensión de mis padres hacia tales actos, lo que provoca confusión. Por eso, lo mejor es dejarle claro que haga lo que haga siempre le queremos y le comprendemos, aunque a veces no estemos de acuerdo con alguno de sus actos. Debemos saber que las rabietsas se pasan con la edad.

Las rabietsas van desde gimeos y llantos hasta gritos, patadas, golpes o contener la respiración, generalmente, ocurren sobre los dos años y remiten alrededor de los cinco. No solo expresan rabia, sino también dolor, miedo, frustración. Son un S.O.S.

### CAUSAS

El niño está buscando atención o está cansado, hambriento o incómodo. Pero fundamentalmente buscan autoafirmarse, poner de manifiesto su independencia y no tener el mecanismo del lenguaje suficientemente desarrollado para manifestarla. Conforme las habilidades para hablar mejoran, las rabietsas tienden a disminuir.

### CÓMO EVITAR LAS RABIETAS

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

- Asegúrese de que su hijo no esté portándose mal simplemente porque no tiene suficiente atención.
- Permita que los niños pequeños realicen pequeñas elecciones frecuentes, todas dentro del terreno de lo aceptable -por ejemplo: ¿quieres tomarte la leche en el vaso azul o en el rojo?-.
- Evite tentaciones. Mantenga 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-. Poned la casa «a prueba de niños», con objeto de reducir el número de ocasiones en que los padres se vean obligados a decir que «no».
- Distraiga a su hijo haciendo otra actividad, cambiando de lugar, etc.
- Conozca los límites que tiene. Si sabe que su niño pequeño está cansado o tiene hambre, no es el mejor momento para ir al supermercado. Las rabietsas también aumentan durante una enfermedad.
- Avise al niño con tiempo de lo que va a suceder. Si en breve nos vamos a tener que ir, dígaselo para que esté preparado. Algunas de estas rabietsas pueden ser prevenidas dándole a su hijo una advertencia con cinco minutos de anticipación, en vez de pedirle de repente que deje inmediatamente de hacer lo que está haciendo.

- 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 rabietsas a causa de los primeros. Es importante establecer normas razonables, claras y coherentes y no cambiarlas para que el niño conozca perfectamente dónde 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: mantenga la calma. Respire profundo varias veces. No contagiarnos de la rabieta y no abandonar al niño.

- Hable solo con un tono de voz neutral. No debemos enfadarnos ni amenazarle. Mantenga el tono de voz suave y sereno. Dé ejemplo de gestión emocional
- No trate de razonar con su hijo. No le escuchará. Mientras la rabieta dura, tu hijo está más allá de la razón. Simplemente, empátese dígame: «Veo que estás muy enfadado, porque querías ese juguete, y uno se pone triste cuando quiere algo que no puede coger. Pero claro es que es de tu amigo. Mamá y papá te van a ayudar a que estés mejor». Asuma una actitud amistosa. No será fácil. Pero recuerde que con el tiempo cada vez durarán menos, el niño está desarrollando su personalidad y su cerebro está madurando, sobre todo la parte del cerebro encargada del autocontrol. Es muy difícil para un niño calmar su frustración. No dé sermones a un niño de dos, tres o cuatro años.
- Trate de enseñarle que las rabietsas no dan resultado y que no le harán cambiar de opinión. Ser firme en los límites desde el amor. El objetivo es guiar no reprimir. A los tres años, puede empezar a enseñar 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.

- Pare las rabietsas de tipo perturbador o destructivo. Aparte cualquier cosa que pueda romper e intente evitar que se haga daño a sí mismo. Si su hijo ha perdido totalmente el control y grita desatinadamente 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. Pero recuérdale que le quiere y está cerca para lo que necesite. Después de que pase la rabieta, a menudo el niño querrá que se lo coja 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.
- Valide sus emociones: Póngase a su altura, mírelo a los ojos, hable solo cuando su hijo esté preparado para escuchar:



### EL PEQUEÑO RAPAZ

Correteando por la calle, un pequeño rapaz, al dar la vuelta a una esquina, chocó inesperadamente con un hombre. «¡Santo cielo!» dijo el hombre «¿A dónde vas con tanta prisa?».

«A casa» respondió el muchacho, «llevo prisa, porque mi madre me va a sacudir».

«¿Y tantas ganas tienes que te sacudan que vas corriendo de esa manera?» le preguntó asombrado.

«No. Pero, si mi padre llega a casa antes que yo, será él quien me atice más fuerte». Los niños son como espejos: en presencia de amor, es amor lo que reflejan; cuando el amor está ausente, no tienen nada que reflejar.

presencia y paciencia. No trate de tapar sus emociones

- No le conteste gritando. La rabia y el enfado son muy contagiosos y puede que cada uno de sus gritos nos vayan enfadando más. Intente no participar en la rabieta. Genera mayor inseguridad y constituye un mal ejemplo.
- Evite pegarle porque esto indica al niño que usted ha perdido el control.
- Cuando la rabieta llegue al punto más alto, tenga preparadas opciones: respirar, cogerle, salir al aire libre, acariciar, pero sin agobiarle. Acompañar respetando su tiempo y espacio.
- Sea un buen ejemplo para él manteniendo la calma, sin gritar ni tener rabietsas de adulto.

### 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 darle ningún tipo de premio. Después de la rabieta, asuma una actitud amistosa y trate de normalizar las cosas. Ahora -cuando su hijo esté calmado- es el momento de darle un abrazo y reafirmarle que es querido, haga lo que haga.
- A los hijos no hay que educarlos para que se porten bien en el día y nos 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 como serán ellos en el futuro.