



RABIETAS, PARTE DE SU EVOLUCIÓN, CONOCERLAS

Usted está en la calle o en el centro comercial y su hijo ante su negativa de comprar algo o hacer una determinada actividad se enfada de forma exagerada grita y llora, se tira al suelo. Nos da la impresión de que todo el mundo nos mira. No sabemos como actuar y es probable que lo arreglemos en ocasiones, dándole al niño lo que pide, para “ evitar el escándalo”. De esta forma estaremos reforzando su actitud, el sabrá que cada vez que organice este tipo de escándalos en un sitio público mamá cederá...

Esto le sucede con mayor frecuencia de lo esperado y realmente no sabe bien que hacer, piensa que el niño es nervioso, que puede tener un problema neurológico, psicológico, que es su personalidad, etc. Tal vez lo más probable que lo que necesite el niño sea una adecuada enseñanza de límites, sin violencia ni rigidez pero con sí con firmeza y coherencia.

Alrededor de los 2 años, el **Sistema Nervioso del niño alcanza la madurez necesaria** para acceder a nuevos aprendizajes, coordinar mejor sus movimientos,...pero su capacidad de detener la acción y su voluntad aún no. Le es más fácil comenzar una acción, que dejar de hacerla; ello hará que, en un momento dado, pueda coger rabieta y no sepa cómo salir de ellas, pueda pegar y/o morder, dar patadas,...

El niño entra ahora en la llamada "**fase del negativismo**" o **de oposición**, en la que la actitud predominante va a ser de protesta o negación ante lo que se le dice o se pretende que haga. La segunda fase importante de oposición será en la adolescencia . Podemos asegurar que esta será más complicada.

Tanto puede aparecer de forma gradual, como bruscamente, transformando al niño de un día para otro. La cuestión más insignificante puede convertirse en el mayor de los conflictos; será difícil saber por dónde va a salir su oposición. Su afán por demostrar su independencia, le hará a veces hacer sólo cosas prohibidas.

El conocer la existencia de esta "**crisis de los 2 - 3 años**" hará su obstinación **más llevadera y comprensible**, y se podrá ser más tolerante; por lo menos debería de ser así. El niño de dos años probará su capacidad para comprobar de lo que es capaz y de oponerse. Es la edad del "**No**".

Es importante que nos demos cuenta de que el niño va creciendo y que es una “persona” con su propia voluntad, que es una etapa de transición importante que hay que conocer y sobrellevar.

Comienzan las "**rabieta**s" que no son más que la consecuencia de la etapa del **desarrollo**.

Las **rabieta**s aparecen cuando las emociones negativas de ira o frustración exceden de la capacidad del niño para controlarlas. En los niños pequeños, el conflicto entre el impulso por la autonomía y la dependencia continua crea frustración y estrés emocional. Qué vestir, qué meterse en la boca, adónde ir y cuándo marcharse son muchas de las decisiones que los niños pequeños querrían tomar independientemente pero que no pueden hacer. El lenguaje, un medio crucial para la expresión emocional y la autorregulación, es habitualmente demasiado inmaduro para servir de ayuda y la única forma que tienen de expresarse es con su protesta, con su llanto, con el cuerpo y la tensión que realmente tiene en su interior se trasluce en las rabieta

La rabieta es una actuación, que a todas luces no resulta convincente y siempre se desarrolla ante un público presente. Suele expresarse bajo la forma de una crisis de llanto, con chillidos y gritos (¡¡No, No!! o ¡¡Malo, Malo!!). Frecuentemente arrojan objetos o rompen las cosas que encuentran a mano, así demuestran su rabia y se tiran al suelo gritando. Otras veces, en medio de la crisis, contienen la respiración y se golpean la cabeza. O tienen accesos de llanto incontrolables.

Estos episodios pueden desencadenarse por una mínima causa o bien sin razón aparente, o lo menos a nosotros nos parece que no existe... pero no debemos olvidar que el niño no puede “expresar” su frustración con palabras, no sabe decirnos si está triste, o enfadado, cansado, con sueño o hambre, o ha visto una discusión que le ha asustado, o tiene miedo, etc, etc...

En este contexto, las rabieta

Causas básicas de este comportamiento

Las **rabieta**s pueden tener **causas orgánicas** (otitis, antibióticos, hiperactividad, trastornos del desarrollo, etc) pero en ausencia de estas causas muy concretas, siempre tiene que ver con **eltemperamento**, que desempeña un papel importante. Los niños nerviosos tienden a expresar sus sentimientos dramáticamente, los niños obstinados son propensos a demostraciones más largas; es probable que los niños con pautas de sueño o de apetito irregulares encuentren sus necesidades frustradas más a menudo. Algo a destacar es que estos episodios se presentan entre los niños activos y llenos de energía.

El **entorno** es también causante de frustraciones, la depresión en los padres, incapacidad de marcar límites, o por el contrario un enfrentamiento rígido y abierto a su oposición hará más difíciles las cosas y no le ayudará a superar esta fase . Evidentemente la inconsistencia en la educación, (demasiadas personas que le superprotegen o le riñen, o estilos educativos distintos, que suelen ser frecuentes entre madre y padre, o padres y abuelos etc.), puede incrementar su desconcierto y desorientarle, con lo que aumentará su frustración.

No se puede hablar de un solo factor responsable de esta situación sino de la sumatoria de varios factores que pueden llevar a este tipo de circunstancias.

Enumeremos algunas de estas causas básicas:

- **Desarrollo de la personalidad del niño:** el niño está desarrollando su personalidad, y por lo tanto debe chocar con la de sus padres, muy frecuentemente. El llamar la atención, y querer hacer las cosas hace que trate de manipular su entorno con los berrinches.
- **El niño obtiene beneficios:** si el niño consigue tras la rabieta lo que quiere, sabrá que podrá conseguirlo siempre de esta forma.
- **A veces la inseguridad:** puede causar este tipo de reacciones si el niño no se siente seguro, nunca suceden igual las cosas, existe mucha inestabilidad en su entorno, etc.
- **El hecho de que los padres duden:** si no son coherentes y coinciden, el niño no sabrá a qué atenerse. Si la madre prohíbe y el padre le da lo que el niño quiere, cuando la madre o el padre digan no, el niño tendrá una rabieta porque entre otras causas que ya hemos nombrado, estará desconcertado y no sabrá que es lo que pasa.
- **Imitación.** Evidentemente si el niño vive entre gritos, peleas, escenas de mal humor y de violencia, de alguna forma irá aprendiendo este comportamiento. El dar portazos o tirar cosas realizado por el padre o la madre, estará enseñando al niño que siempre hará lo que ve no lo que se le dice...
- **El propio cansancio de la madre o de los padres:** Ante su actitud de "pataleta" puede ser también una causa. Si a las rabietsas iniciales propias de la edad, no hemos sabido ponerles freno, y como padres nos hemos sentido desbordados, podemos estar cronificando esta actitud, que nos hará desesperarnos aún más, y estableceremos un peligroso círculo vicioso.

Antes de la rabieta

1. 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>>
2. Permitir que los niños pequeños realicen pequeñas elecciones frecuentes, todas dentro del terreno de lo aceptable (p. ej., «¿Quieres tomarte la leche en el vaso azul o en el rojo?»).
3. Limitar las frustraciones atendiendo al temperamento del niño y sus ritmos. Los niños activos pueden necesitar correr cada día; los niños que tardan en «calentarse» precisan más tiempo para acostumbrarse a un nuevo ambiente; los niños que tienen hambre cada día a las 5 de la tarde necesitan tomar una merienda antes de cenar. Trate de mitigar las situaciones que provocan pataletas: hay situaciones o momentos en los que es más probable que el niño haga pataletas (si está cansado o sobreestimulado). Hay que intentar evitar la fatiga o la

sobrestimulación, detener las actividades antes de que el niño esté demasiado cansado o sobreexcitado para controlar sus emociones.

4.- Avísele a su hijo con tiempo cuando hay un cambio de actividad.

“ Dentro de cinco minutos vamos a salir”

“ Dentro de cinco minutos vamos a comer”.

5.- Ármese de paciencia pero sea firme.

Ciertas ocasiones se prestan para que Ud. le presente alternativas entre las cuales el niño pueda escoger. Si el niño escoge sin llorar, explíquele porqué fue una buena elección. Por ejemplo, cuando una niña se va a vestir, en vez de revisar todo el armario para buscar lo que se va a poner, Ud. le presenta 2 o 3 opciones y que escoja.

6.- Aparte tiempo para ayudar al niño cuando tiene una rabieta. Recuerde que ésta es una fase pasajera y el tiempo que invierta en esto es importantísimo. Por un lado está eliminando los berrinches y por otro lado su hijo se está dando cuenta de lo que puede y no puede hacer, a través de una manera muy poco violenta y está aprendiendo a cooperar con usted.

Por último, piense que Ud. y su hijo van a salir bien de esta fase, piense en lo que le gusta de él y dígame que lo quiere.

Durante la rabieta

1.- 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. Los padres necesitan aprender a elegir sus enfrentamientos cuidadosamente y planearlos para ganar. Ignorar es una manera efectiva de impedir las rabietas o, al menos, de evitar reforzarlas. En algunos casos, sin embargo, dejar a un niño en medio de una rabieta puede hacer que éste se sienta más descontrolado y que suba de tono. Además, cuando los padres empiezan a ignorar las rabietas, éstas pueden intensificarse durante un período de días o semanas antes de empezar a ceder. Las instrucciones específicas a los padres sobre cómo reaccionar pueden ser útiles, 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 duro, mueva al niño o al objeto. No deje que el niño se haga daño o cause daño a nadie».

2.- Cuando el niño tiene un berrinche en casa, llévelo a un lugar donde pueden estar Uds. dos solos, a su cuarto, al sofá, y lejos del lugar donde le dió el berrinche.

3.- Cuando el niño tiene un berrinche lejos de la casa, por ejemplo en un supermercado o en un restaurante, llévelo a un lugar donde pueden estar Uds. dos solos, seguramente al coche.

4.- Espere que se calme. No se puede hablar con él si está agitado. Le aseguro que en este momento, la parte racional del niño está totalmente bloqueada, exactamente igual que nos sucede a los adultos cuando la ira se adueña de nosotros, por eso, ni siquiera le escuchará... pero lo más importante, no aprenderá absolutamente nada de lo que usted le trate de enseñar o modificar, si está en plena rabieta.

5.- Réstele importancia al berrinche. No es el fin del mundo. Mientras el niño se calma, Ud. está allí, lo acompaña físicamente, pero póngase a pensar en algo agradable, positivo y no en lo difícil que se está poniendo su hijo.

6.- Cuando su hijo se haya tranquilizado dígame únicamente, pero con mucha firmeza, que no puede portarse así y explíquele brevemente lo que hizo. Inmediatamente distraiganlo con otra actividad....algo que le guste, que él haga bien.

7.- Elogie como está comportándose en la nueva actividad y ni una palabra más sobre el berrinche. Cuando esté calmado, muéstrelle su cariño con caricias y besos.

Y recuerde

1) No perder el control de la situación, mantener la calma, con padres controlados y tranquilos, los niños seguirán el ejemplo.

2) En el momento del episodio, es correcto mantener una actitud de indiferencia, ya que el niño a pesar de los intentos de hablarle no escuchará nada ya que su llanto no se lo permitirá.

3) Es necesario mostrar firmeza (no dureza ni rigidez) que contenga al niño, darle el tiempo y el lugar para que se recupere.

4)Si la situación se calma es importante no concederle lo que quería previamente.

5) Se le debe dar la oportunidad de elegir actividades u opciones que sean aceptadas por los progenitores. De este modo el niño con deseos de autonomía pero que aún no sabe de su manejo y control, no se sentirá impotente, atenuando así sus sentimientos de frustración.

6) Se le puede coger, darle seguridad y afecto una vez pasado el episodio, pero no recompensarlo con "premios" (golosinas o juguetes)si se porta bien. Esto es para no confundir al niño creando un círculo vicioso de: Berrinches=Premio.

7) De continuar con esta actitud de rabieta y llanto descontrolado, a pesar de lo anteriormente expuesto, los padres podrán decidir dejarlo en su habitación u otro lugar adecuado y cercano de sus padres hasta que el niño cambie su conducta (tiempo fuera), tantos minutos como años tiene el niño, vigilándole un poco si es pequeño para evitar daños. Si se levanta, se le volverá a llevar tranquilamente y se volverá a contar el tiempo. Cuando esté tranquilo y acabe el tiempo y si coopera y está tranquilo se le elogiará y se le prestará la atención necesaria.

No hay dudas que si los padres son pacientes, sensatos, con buen tacto y sentido del humor, el manejo y la aparición de berrinches y rabietas serán un hecho aislado.

Es necesario remarcar que estos episodios son patrones de conducta normal en los niños pequeños que ayudan a forjar la personalidad y su carácter. Todos los niños necesitan ser guiados en sus pautas para la socialización más adecuada.

Los padres son los encargados de enseñar con el ejemplo además de las palabras. Y no lo olvide, no escatime en amor, caricias, besos cuando su hijo se porta bien, y no le humille ni sea violento cuando no lo sea.. Ante las rabietas su mensaje a su hijo a través de todas estos pasos deberá ser: *"Te quiero mucho y no te voy a abandonar en este momento difícil ... pero no voy a permitir las rabietas"*.