

Claves para superar las rabietas de los niños

Casi todos los niños tienen pataletas. Y, aunque no resultan agradables, son positivas para el desarrollo del pequeño.

Coks Feenstra, psicóloga infantil.



Sergio, 2 años, coge las gafas de su mamá, se las pone y empieza a correr por el salón. Su madre se las quita mientras le explica que no son un juguete. Y entonces estalla la tormenta: Sergio se tira al suelo y empieza a gritar, a llorar y a pegar patadas al aire.

Seguro que la escena te resulta familiar. Las **rabietas** son normales en la primera infancia, sobre todo **entre los 2 y los 4 años**, y algo más en los niños que en las niñas. Y, aunque no sean nada agradables, tienen un lado positivo, ya que juegan un papel importante en el desarrollo emocional del pequeño.

¿Por qué se producen?

Si tu hijo se encuentra en plena época de pataletas, las llevarás mejor si tienes presente que estos berrinches son simplemente una forma de **liberar rabia y frustración** a una edad en la que el niño todavía no es capaz de controlar bien sus propias emociones... y en la que se enfrenta a grandes cambios.

Hasta ahora, siendo un bebé, todos o casi todos sus deseos se satisfacían al momento. Pero esto cambia a medida que empieza a desplazarse por sí mismo y adquiere más autonomía. A lo largo del segundo año se va encontrando con algunas prohibiciones, algo que le frustra mucho, y más a una edad en la que quiere explorarlo todo. Y a la frustración, que no le gusta en absoluto, se unen sentimientos típicos de esta época, como la **obstinación, la impaciencia y la rigidez**.

También le confunde el nuevo concepto de mamá: de ser una persona que le concedía casi todo, ha pasado a convertirse en alguien que le **prohíbe cosas**.

Pero hay más: pasado el primer año, tu hijo está descubriendo su 'yo'; vive una **sensación de poder** al ser capaz de hacer cosas por sí solo... ¡y esto le encanta! Es lo que siente Miguel mientras da golpecitos en la mesa con un vaso de cristal. Le gusta el sonido que produce e intuye que de algún modo él tiene que ver con ello. Pero de pronto su madre le cambia el vaso por una pelotita suave y ahora el sonido apenas se oye. Miguel se tira al suelo, enfadado por la privación de algo tan placentero.

Un hito positivo

El niño reacciona ante cualquier sentimiento con el lenguaje corporal; cuando está feliz, da saltos de alegría o corre por el salón; cuando está frustrado, grita, muerde o pega. En realidad éste es un hito en su desarrollo: va expresando y conociendo cada vez más emociones y da a entender qué le gusta y qué no, al tiempo que empieza a comprender mejor la diferencia entre el "yo" y el "otro".

Por eso tu hijo suele tener rabietas con vosotros, en casa, y pocas veces en la guardería o en el colegio. Es sobre todo en la relación con las personas que son importantes para él como va entendiendo el 'yo'. Sólo dentro del vínculo seguro con sus papás se atreve a **experimentar** con sus sentimientos. Por ello las rabietas y sus expresiones emocionales son prueba de que hay un **apego positivo**. Desde el punto de vista psicológico, indican que existe un desarrollo emocional sano.

Por otro lado, igual que hay llantos que delatan tristeza (cuando el niño se cae, cuando tiene miedo), hay otros que demuestran enfado. Los de la rabieta pertenecen a la última categoría. Pero uno no es más criticable que otro y ambos requieren una actitud similar: **afecto y aceptación**. De hecho, el doctor William Frey, bioquímico del Centro Médico en Minnesota, afirma que el llanto de la rabieta sirve para eliminar, a través de las lágrimas, productos de desecho o sustancias tóxicas que el cuerpo acumula como resultado del **estrés**.

En definitiva, las rabietas tienen diversos aspectos positivos para el niño. En realidad, solamente son negativas cuando van acompañadas por actitudes **destructivas** o cuando los padres **ceden** ante ellas y el pequeño aprende que puede **utilizarlas** como un arma para conseguir lo que desee.

La etapa de las rabietas

Los berrinches son una forma de liberar frustración y rabia. Un 20% de los niños de entre 2 y 3 años tienen rabietas a diario.

Para evitar que el niño utilice las pataletas para conseguir lo que desee y lograr que poco a poco vayan desapareciendo, puedes aplicar varias tácticas que contribuirán a prevenirlas y enseñarán a tu hijo a sentirse más seguro de sí mismo y a expresar mejor lo que siente:

- Ofrécele oportunidades de ser autónomo y decidir por sí mismo. Un ambiente restrictivo aumenta las rabietas, mientras que otro **flexible** las disminuye. En algunos asuntos debes ser inamovible (“es hora de dormir”, “no puedes tomar caramelos antes de comer”), pero en otros es adecuado que le dejes a él **decidir o elegir** entre dos opciones (“¿quieres el jersey rojo o el azul?”). Un buen truco es ser creativa (“cariño, ahora no voy a darte ningún caramelo, pero podemos dejarlos para después del postre”).
- Sustituye el “¡no!” por “¡para!”. Al niño le frustra escuchar constantemente mensajes de prohibición: van en contra de su afán de ser autónomo.
- No pierdas los estribos delante de él. Tu hijo **aprende de ti** y si tienes arrebatos de rabia, difícilmente aprenderá a controlarse.
- Evita, en la medida de lo posible, las situaciones que provoquen las rabietas, como llevarle de compras cuando tiene hambre, sueño o necesidad de moverse. Además, ten en cuenta que hay momentos en el día más propicios a que aparezcan, como la última hora de la tarde. El cambio de ciertas rutinas, adelantando la hora del baño, de la cena o del sueño, puede ayudar a disminuirlas. Por último, la **sobreestimulación** (llevar al niño de un sitio a otro, tener un día lleno de actividades) puede provocarle rabietas, ya que no es capaz de asimilar tal avalancha de impresiones.
- No le critiques ni castigues después de una rabieta. Frases como “¡Qué malo eres!” le harán perder el respeto por sí mismo. Recuerda que son una descarga de emociones a una edad en la que tu hijo aún no dispone de otros medios para desahogarse, y que para él son también una experiencia dolorosa. **Acarícialo o abrázale cuando esté calmado.**

Tranquila, pasarán

La frecuencia de las rabietas varía de un niño a otro. Según estudios, un 20% de los pequeños de 2 a 3 años las tienen diariamente y un 80% una vez por semana. En la mayoría duran de 5 a 15 minutos; en algunos, de media a una hora. En ello influye el carácter, la educación y el entorno: **situaciones de estrés**, como el inicio de la guardería o del cole, pueden intensificarlas. También es posible que sólo se deban a una etapa normal en su desarrollo. Así, la adquisición de nuevas habilidades va precedida muchas veces de un periodo de **ataques de rabia**.

De cualquier modo, no te agobies. A medida que tu hijo madure, las rabietas irán disminuyendo, ya que cada vez estará mejor capacitado para expresar con palabras lo que quiere y para posponer sus deseos. A los 5 años la mayoría de los niños sólo tienen una en contadas ocasiones. Sólo si os condicionan el día a día y no os sentís con fuerzas para **afrontarlas**, os convendrá buscar ayuda profesional.

Fases de una rabieta

Hay señales que anuncian que se va a producir una rabieta: una respiración acelerada y ruidosa, balanceos, apretar puños y dientes...

Comienza el llanto, acompañado de una señal de protesta (No) y una expresión de enfado. Intervenir en este momento puede evitar que se produzca la rabieta. En un niño pequeño (entre 1 y 2 años) suele funcionar el truco de desviar la atención con otra cosa.

En el caso de un niño mayor lo recomendable es salir con él del lugar u ofrecerle ayuda si el detonante de la situación es una incapacidad suya (para vestirse, hacer una torre...).

Punto álgido

Si no se ha logrado evitar, llega esta fase de la rabieta. Ahora lo mejor es no razonar con el niño. Deja que se desahogue, evitando que se haga daño (si se da cabezazos, pon un cojín en medio). Sólo debes actuar si la liberación de emociones va acompañada de un acto violento como tirar cosas, pegar... En este caso, reténle sujetándole por las muñecas o por el cinturón o abrazándole contacto firme.

No cedas a sus deseos, ni siquiera si contiene la respiración y pierde unos segundos la consciencia (volverá en sí en pocos minutos).

Final

Tras la rabieta, el niño suele calmarse por sí solo y se queda relajado gracias a la descarga fisiológica. Dile algo como "estabas muy enfadado ¿verdad?". Actuando como si fueras el espejo de sus emociones le ayudarás a entenderse a sí mismo.

Verdadero o falso

"Si se permite al niño tener pataletas, cada vez las tendrá con más frecuencia", **Falso**. Los niños no tienen más rabietas de lo necesario, salvo si aprenden que con ellas se salen con la suya.

"Estos berrinches suelen producirse por nimiedades, por cosas sin importancia". **Verdadero**. Muchas veces se dan por cosas insignificantes que sirven para sacar a flote penas acumuladas. La nimiedad es sólo el factor desencadenante.

"Las rabietas son señal de un niño mimado". **Falso**. Son una forma de liberar el estrés acumulado y no deben considerarse malas conductas.

"En realidad son una manipulación por parte del niño para salirse con la suya". **Falso**. Las rabietas son una expresión de frustración y revelan la incapacidad de controlar las emociones, por ello no hay que reprimirlas. Sólo en el caso de que los padres cedan se convertirán en una herramienta de manipulación por parte del niño.

"Los niños con mucho genio y enérgicos son más propensos a tener rabietas". **Verdadero**. Estos niños hacen todo con mayor vehemencia que otros pequeños que tienen un carácter más suave y plácido. Por este motivo, sus reacciones son más fuertes.