

RABIETAS INFANTILES ¿Cómo Gestionarlas?



¿En algún momento has vivido una situación angustiosa y embarazosa que pone a prueba tus nervios ante la reacción de los niños llorando y pataleando por algo que no les gusta? La respuesta seguro que es sí. Realmente son momentos en los que nos desesperamos y podemos llegar a perder los nervios, bien porque queremos pararlo y no podemos o porque estamos en una sitio público y sentimos que estamos dando un espectáculo. Comprender por qué los niños se comportan así y **actuar correctamente** es la clave para afrontar las **rabieta**s.

¿Por qué se producen?

Las rabieta s suelen comenzar **a los dos años**, cuando los niños empiezan a desarrollar su independencia y no les gusta que sus padres les digan qué hacer o no les dejen hacer lo que quieren. No cuentan con el concepto de “después” puedes hacerlo, por el contrario, lo que quieren, lo quieren ¡ahora! y si no lo consiguen la forma de reaccionar es a través de una rabieta.

Las situaciones más habituales en las que se suelen producir las rabieta s son cuando los niños están haciendo algo y sus padres ordenan hacer otra cosa (el niño está jugando, le decimos que hay que bañarse y no quiere), cuando se les dice que no (los niños quieren algo que les gusta de una tienda y se les dice que no), si por ejemplo están cansados o tienen hambre y fruto de pequeñas frustraciones (porque pueden estar jugando a un rompecabezas o a un juego que no les sale) su reacción desencadena en una rabieta.

Para entender este comportamiento pensemos que los niños son muy pequeños y no tienen capacidad para expresarse y argumentar su

inconformidad con los planes o decisiones de sus padres. Esta incapacidad para expresarse, irrita y frustra al niño.

Tampoco sabe gestionar sus sentimientos, así que ¿qué opciones le quedan? La verdad que pocas, dado que no puede hablar sobre lo que le pasa, ni puede seguir con sus cosas, sólo le queda mostrar su enfado a través de una **pataleta**.

Los niños también utilizan las rabietas para llamar nuestra atención o manipular nuestras decisiones, en este caso estaríamos ante una rabieta voluntaria. Sin embargo, hay momentos en los que tienen sueño o están cansados e incluso tienen hambre, y en este caso se pueden producir las rabietas involuntarias.

¿Qué no se debe hacer?

- **Ceder ante sus deseos.** Con la rabieta el niño presiona a los padres y consigue que le den lo que quiere con tal de que se calle. Por eso, no hay que comprarle la golosina que ha generado la rabieta o darle el juguete que le hemos quitado.
Probablemente la rabia cobre intensidad, sobre todo si antes cedías y dejabas de hacerlo, no te preocupes y mantente calmado, estará observando todos tus gestos y cuando pase un rato y se dé cuenta de que no consigue lo que quiere, se calmará. Pero recuerda ser fuerte en ese momento.
- **Pegar o gritar.** Aunque sea lo que más te apetezca en ese momento, no servirá de nada que le regañes, le pegues o le grites. Normalmente los niños no saben ni por qué se han puesto así. Esta reacción suya les desconcierta y asusta y no saben cómo controlarla. Si además les pegamos o chillamos, les vamos a asustar más todavía y su reacción se empeorará.
- **Alterarte o enfadarte.** Si te alteras, te pones nervioso, te hace gracia, o tienes cualquier reacción que no sea la de permanecer como si no pasara nada, lo que le estás transmitiendo es que te estás implicando en su rabieta y sólo vas a ayudar a empeorar la situación.

Envíale un mensaje claro: le vas a ayudar cuando se calme. Y hasta que eso no ocurra, ignóralo aún cuando sus gritos y llantos te coman por dentro y te sientas muy mal. Mantente al margen, el niño necesita de tu paciencia y apoyo, y por supuesto no lo pierdas de vista.

Ten en cuenta la seguridad del niño.

Como ya hemos visto, **las rabietas** asustan tanto a pequeños como a mayores. Es importante tener en cuenta que en una situación así la propia rabia puede llevar al niño a golpearse o hacerse daño. Por eso, el primer paso es asegurarnos que está seguro, cerciorándonos de que el lugar en el que está colocado está libre de esquinas, de elementos con los que se pueda hacer daño, golpear y sobre todo evita que haya unas escaleras cerca.

Si no fuera así, lo primero es mover al niño a un lugar seguro y decírsele “aquí te dejo, hasta que te calmes”. Tampoco debemos enseñar al niño que su cama o su lugar de juegos es el lugar apropiado para llorar desconsoladamente.

¿Qué hacer cuando el niño se ha calmado?

Una vez que se ha calmado y sus nervios empiezan a relajarse, tu reacción ante él sólo ha de ser de cariño y comprensión. Es lógico que en ese momento quieras regañarlo y que por no hacerlo te sientas mal, pero en el aprendizaje del niño las cosas funcionan de otra manera.

Tu actitud debe ir acompañada de un mensaje en el que le hagas saber que estás feliz porque ya se ha calmado por él mismo. De esta manera estamos desarrollando su autonomía, esa por lo que él comenzó la rabietas.

Dependiendo del origen de la rabietas habla con él, enseñándole que cuando tenga un problema es mejor pedir ayuda o, si se siente mal, antes de continuar que te lo diga para que le puedas ayudar.

Estos son los dos mensajes que deben aprender: La importancia de calmarse por ellos mismos y la importancia de hablar o de pedir ayuda que, en definitiva, supone aprender a comunicar los sentimientos.

¿Podemos prevenir sus rabietas?

Para tranquilidad de los padres las rabietas no duran de por vida, pero para gestionarlas y que el niño pueda resolver este conflicto debe aprender a hablar de sus sentimientos ante las acciones de las demás personas.

Es conveniente que analicemos los comportamientos del niño para tratar de averiguar cuándo se producen estas reacciones y si podemos

detectar la causa para evitarla. Por ejemplo, fíjate si sus reacciones se producen a alguna hora determinada del día, si ya ha comido o no, si ha dormido la siesta o no, si siempre lo hace cuando pasas por una sección determinada del supermercado, etc. Si te es posible identificar situaciones reincidentes, podrás actuar para evitarlas.

Gestionar las rabietas de los niños es una tarea desagradable y complicada para los adultos que genera sentimientos negativos como el enfado, culpa o tensiones. Hay que tener presente que la calma y mantenerse firme es vital en estas situaciones. Los niños necesitan modelos de comportamiento que les enseñen a gestionar y comprender sus propios comportamientos, y no chillarles o ponerles nerviosos.