

LAS RABIETAS



Las rabietas son una forma de expresión emocional frecuente en los niños, para demostrar su ira, enfado y/ o frustración ante los límites que encuentran al intentar desplegar su voluntad.

Es importante tener claro que las rabietas forman parte del desarrollo normal de los niños pequeños. Sabiendo esto, hay que trabajarse el ser padres. Los que marcan la pauta deben ser los adultos, que son quienes tienen el rol de educar. **Dar amor no significa maleducar. Todo lo contrario. El “no” ayuda a crecer.**

¿Cómo podemos gestionar las rabietas y pataletas de los niños?

1. Aplica la extinción

La primera pauta que os ofrecemos sobre cómo gestionar las rabietas de los niños tiene que ver con una técnica de modificación de conducta altamente efectiva: la extinción. Ésta consiste en **dejar de prestarle atención a la conducta del niño/a**, que se mantiene precisamente por dicha atención o por cualquier otra acción que refuerza (muchas veces sin darnos cuenta) dicha conducta.

Con el tiempo, las conductas que se ponen bajo extinción desaparecen. Lógicamente, no todas las conductas son susceptibles de poner bajo extinción (por ejemplo, si son conductas peligrosas), y deberá analizarse cada caso concreto.

2. Razona con ellos

La conversación que tengamos con ellos deberá tener la finalidad de **que reflexionen sobre su conducta y sobre el propósito de esta**. Finalmente, deberemos animarlos a que exploren nuevas alternativas de conducta a aplicar, en lugar de la rabieta que, al fin y al cabo, no proporciona nada positivo. Lo importante es fomentar la reflexión.

3. Habla con ellos/as sobre cómo se sienten

Es importante también hablar con ellos sobre cómo se sienten en ese momento. Muchas veces no podremos preguntárselo cuando ocurre la pataleta, y deberemos esperar un tiempo prudencial para que la intensidad de su respuesta disminuya.



Una vez esto ocurre, podemos buscar un momento y un espacio tranquilo con ellos, para hablar sobre cómo se sienten, por qué se están comportando así, si hay algo que les preocupa, etc. **A menudo, tras una rabieta se esconde otro sentimiento, que puede ser la tristeza.** Indagar en ella resultará beneficioso para ambas partes.

4. Anticipate

Es una herramienta clave para evitar muchas conductas inapropiadas. Este punto no resulta nada fácil, y debe trabajarse. Anticiparse a las rabietas requiere conocer mucho a nuestro hijo y **empatizar al máximo con él.**

Cuando aprendamos a detectar pequeños gestos de la cara, el cuerpo, un tipo de lenguaje concreto, una emoción, etc. en él/ella, previos a la rabieta, podremos empezar a actuar. Para anticiparnos, también deberemos conocer qué puede estar sintiendo en ese momento nuestro hijo: ¿Rabia porque está entre mucha gente? ¿Descontento porque no le hemos comprado lo que queríamos? ¿Sueño excesivo porque no ha dormido bien?

En función de ello, nuestra respuesta deberá ser una u otra. Por ejemplo, apartarlo de la gente en el caso de que estemos en una aglomeración, hacerle saber que podrá dormir cuando lleguemos a casa, etc.

5. Ponle límites que pueda respetar

Es muy importante, durante el proceso educativo, poner límites. Sin embargo, “no todos los límites valen”, y debemos ser también moderados en este sentido. **Decir NO a todo no resulta beneficioso para ellos/as, y en la flexibilidad está la clave.**

El hecho de ser flexibles con sus deseos, pero también sus rabietas y sus necesidades, puede ayudarnos a prevenir precisamente esas rabietas. Si los niños se topan constantemente con el muro del NO que les impide hacer cualquier cosa, se pueden sentir asfixiados y, en consecuencia, actuar con una rabieta.

Es por ello que, desde aquí, proponemos: ¿Límites? Sí, pero no para todo.



6. Juega con ellos

Otra pauta sobre cómo gestionar las rabietas de los niños es, simplemente, jugar con ellos. **A veces, las rabietas de los niños surgen porque éstos están aburridos, o se les ha “chafado” un plan** que tenían en mente.

Ante esto, y siempre dependiendo de la edad del niño (ajustándonos a ello), a veces una buena opción resulta jugar con ellos, distraerles... A veces es mejor quitarle importancia a la rabieta, no dejando que se extienda demasiado y que adquiera una importancia excesiva.

7. Gestiona también tu rabia

Ante las rabietas de los niños, es normal perder los nervios en algún momento, sentirse desbordado/a... sin embargo, debemos intentar evitar que nuestra rabia también aparezca, ya que, muchas veces esto intensifica la respuesta del niño.

Es por ello por lo que es importante que nosotros, como padres, madres, educadores/as, terapeutas... mantengamos la calma y actuemos desde ella.

Referencias bibliográficas:

- BM Newman, PR Newman, XM Villela y RR Perez. (1986). Manual de psicología infantil. México: Ediciones Ciencia y Técnica.
- Caballo, V. y Simón, M.A. (2002). Manual de Psicología Clínica Infantil y del adolescente. Trastornos generales. Pirámide. Madrid.
- Comeche, M.I. y Vallejo, M.A. (2016). Manual de terapia de conducta en la infancia. Dykinson. Madrid

Rocío Fernández Sevilla

www.heuristicopt.es



LAS RABIETAS



ACEPTAR Y RESPETAR
SU ENFADO



CEDER A SUS PETICIONES
PARA CALMAR LA RABIETA



HABLA CON ELLOS SOBRE
CÓMO SE SIENTEN



RIDICULIZAR SUS
EMOCIONES O SU ENFADO



LLEVARLO A UN LUGAR
TRANQUILO PARA QUE SE
RELAJE



GRITAR Y RESPONDER
CON TENSIÓN

WWW.HEURÍSTICOPT.ES

