

# LAS RABIETAS

## QUÉ Y CÓMO SON LAS RABIETAS.

Las rabietas, pataletas, berrinches, o golpes de genio son reacciones bruscas y descontroladas que el niño manifiesta en un momento, más o menos inesperado.

Se dan normalmente entre los **1 y 3 años de edad**, desapareciendo al llegar a los 4 años. Este rango puede ampliarse desde los 6 meses hasta los 6 años, siendo menos frecuente.

Por tanto, las rabietas son una característica de esta etapa de desarrollo del niño, y es parte **normal del desarrollo infantil**.

## POR QUÉ SE PRODUCEN LAS RABIETAS

**El principal motivo es la frustración.** Es decir, el niño no logra hacer, conseguir, o decir lo que desea y se enfada.

El niño empieza a ver el mundo, a darse cuenta que puede hacer muchas cosas. En su desarrollo, comienza a hacerse autónomo e independiente, y quiere conseguir todo. Pero todavía tiene muchas limitaciones que le impiden hacer todo lo que quiere. Por ejemplo:

\***El lenguaje** del niño de 2 y 3 años todavía no está desarrollado para expresar lo que quieren, y para hacerse comprender. Como no saben expresarlo se enfadan.

\*Sus **limitaciones físicas**, pueden ser también motivo de enfado. Quieren subirse al columpio más grande del parque, cruzar la calle sin ayuda...pero esto no siempre pueden hacerlo, porque no pueden físicamente, o porque se lo prohíben los adultos. Por tanto, se frustran sus deseos.

\*Cada vez los niños son más hábiles, pero aún les falta adquirir muchas **destrezas** que ellos ya quieren dominar. No les gusta emprender una tarea y no saber resolverla. Por ejemplo, se enfada cuando no consigue insertar dos piezas de un rompecabezas.

\*El niño **está experimentando**, y desea tocar, coger, tener todo... y no aceptan un "no" por respuesta.

Su deseo es conseguir lo que quieren y prueban hasta ver dónde pueden llegar. Es ahora donde hay que empezar a poner límites a las primeras rabietas, ante la frustración que supone no tener todo lo que quieren.

\*Las rabietas **aumentan si el niño:**

- *Está cansado*, porque ha dormido poco, no ha parado de correr y jugar en todo el día, ha tenido muchas actividades extraescolares o ha estado todo el día fuera de casa.
- *Tiene hambre*, es la hora de comer y se encuentra molesto.
- *Está incómodo*, y no sabe qué hacer, o lleva mucho rato en la misma situación.
- *Se encuentran mal* por algún dolor, o están enfermos.
- *Tienen más ansiedad* de lo normal, en una situación novedosa, si ha bebido mucha Coca-Cola en el cumple de un amigo...

\*Para llamar **la atención de los padres** o adultos. Quieren llamar la atención porque de otra manera no saben conseguirla, y saben que así lo van a conseguir. Prefieren tener atención negativa o castigo, que no tener ninguna atención.

\***Por aprendizaje**. La primera rabieta se da porque el niño se frustra ante algo que no consigue, como un juguete del Todo a Cien. Si lo consigue, se sale con la suya, y aprende que comportándose así, puede conseguir lo que quiere.

## QUÉ HACER ANTE LAS RABIETAS.

ANTES de que se produzcan:

\**Minimizar las necesidades de decir “NO”* al niño, reorganizando la casa, quitando todo lo que el niño pueda romper y ponerlo fuera de su alcance. Evitando ir a las situaciones en las que sabemos el niño explotará, para evitar que practique las rabietas. Es mejor no decir NO tantas veces.

\**Escoger las batallas cuidadosamente*, es decir, no regañarle por tonterías. Ser firme y consistente cuando sea realmente importante, y no por todo.

\**Ofrecer al niño alternativas* para que elija y escoja. Por ejemplo, en lugar de obligar a comer una fruta, dar opciones (manzana o plátano). Dándole a elegir puede expresar mejor sus deseos.

\*Cuando vemos que va a frustrarse porque no consigue encajar las piezas, *ofrecer nuestra ayuda*. O también *dirigir la atención* del niño hacia otra actividad, que sea menos frustrante y más atractiva. Por ejemplo, en el coche que describa todo lo que ve, los colores que conoce, los niños que vea...

\*Necesitan mucha *atención positiva*, reforzar, buscar y elogiar todas sus buenas conductas. Cada vez que sean capaces de controlarse, y/o estén tranquilos, darle muchos besos, abrazos, comentarios agradables, un pequeño premio...

\*Animarle, sobre todo cuando es más mayor, a encontrar una forma más adecuada de *expresar sus deseos*, y a conseguirlos mediante otras estrategias.

### DURANTE la rabieta:

\*Dejar que el más pequeño *se desahogue*, que dé salida a sus frustraciones. Las demostraciones de rabia, como llantos, gritos pueden ser aceptados pero ignorados. A veces, dejar que acabe, observando pero ignorando, manteniendo la calma y sin prestar atención. Por ejemplo, en el salón de casa.

\*Si es más mayor y/o lo utiliza para conseguir algo, *aíslale* en la casa para que esté allí hasta que se relaje. No prestarle atención, mandar a su habitación y acudir cuando se calme. Hacerlo siempre así.

\*Si rompe cosas que no se puede hacer daño, *no acudir*.

\*Si golpea a padres u otros, arroja cosas o hay peligro, *se le aparta de la situación, pero no se le deja solo*. Abrazarlo hasta que se le pase sin decir nada o dejarlo solo hasta que se calme y recupere el control.

\*Los más pequeños necesitan oír: “*tranquilos*”, “*trata de controlarte, no pasa nada*”. Y ser abrazados.

### DESPUÉS de la rabieta:

\*Esperar hasta que pare de llorar, y regresar con él para interesarse por otra actividad. *La atención se la damos por el control*, porque ya está calmado. Aprenderá que tiene nuestra atención cuando se porta bien.

\*Realizar cualquier *otra actividad*, sin dar mayor importancia al incidente.

\**Abrazar y/o hablar de lo sucedido*. Si es más mayor explicar, razonar o expresar lo que habéis sentido. Nunca pedir que razone cuando el niño está en plena explosión. No decir que es malo, o está loco, hablar en términos de fuera de control.

\**No castigar la pataleta*, porque le damos nuestra atención pero no conseguimos que aprenda la manera correcta de comportarse.

\**Tampoco dar premios* por abandonar la pataleta porque se la refuerza. No ceder nunca ante lo que desencadenó la rabieta.

\*El mensaje debe ser de *calma, de tranquilidad* por parte nuestra. Debemos entender que esta etapa del desarrollo no es fácil, y que requiere comprensión y empatía por nuestra parte. Pensando así, se lo transmitiremos al niño.