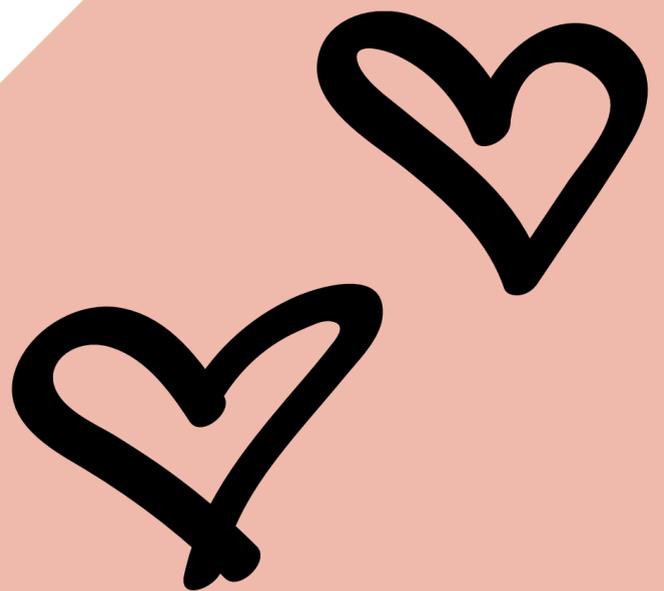


-Carmen Esteban-

• RABIETAS
INFANTILES.

Aprende a gestionarlas con
límites y mucho amor.



Índice

3 ¿Es mi hijo el único?

5 ¿Por qué estallan?

6 Factores de riesgo

9 Etapas de una rabieta

14 ¿Qué castigo pongo?

15 Los límites

18 Conclusión

¿ES MI HIJO EL ÚNICO?

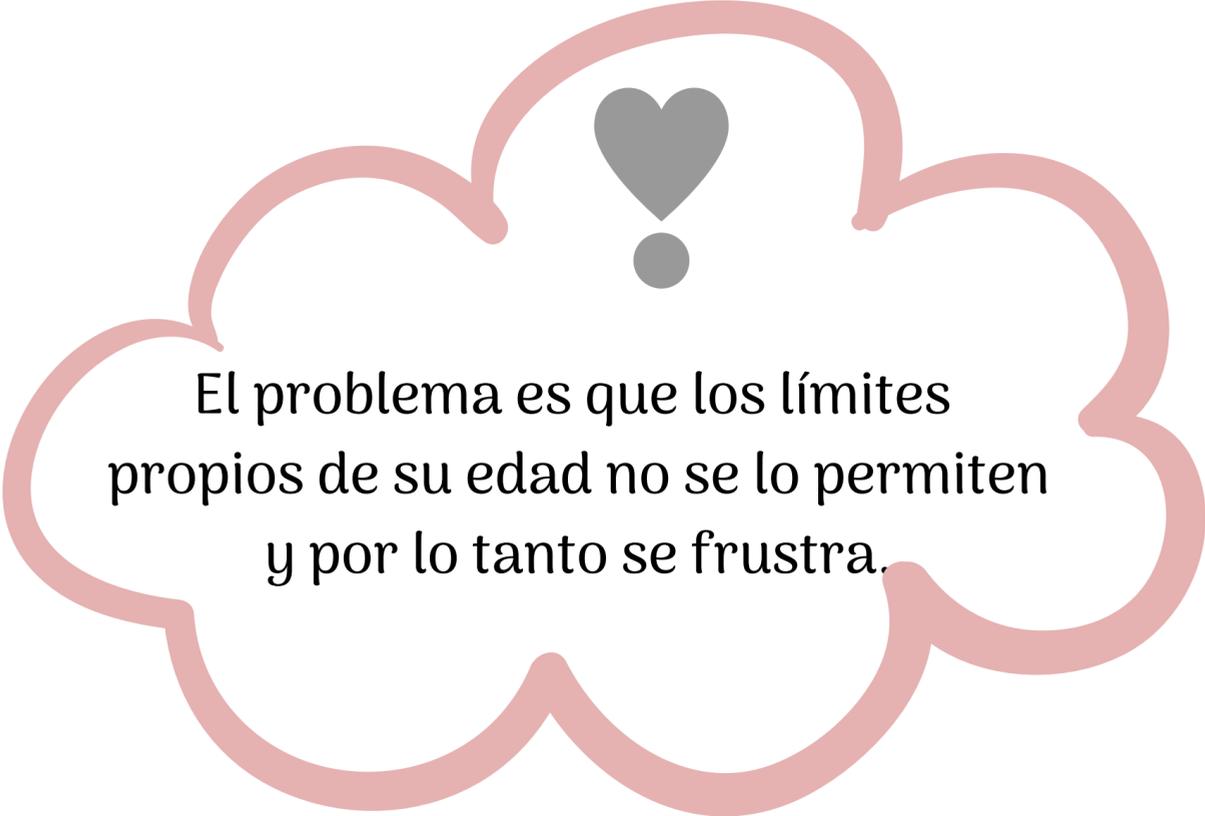
En consulta a menudo escucho frases de papás y mamás como:

- *”¡De verdad que lo de mi hijo no es normal!”*
- *”Sus compañeros no cogen esos enfados.”*
- *”Su hermano no era así.”*
- *”¿Crees que tendrá algo más?”*

Bienvenidos mamás y papás a esta nueva etapa evolutiva de vuestros hijos.

Y si, digo evolutiva porque es una etapa totalmente normal y necesaria para el correcto desarrollo de su autonomía.

Tu niña o niño quiere ser más autónomo y para ello necesita tomar sus propias decisiones para reafirmar su personalidad y demostrar que tiene control sobre su entorno.



El problema es que los límites propios de su edad no se lo permiten y por lo tanto se frustra.

¿ES MI HIJO EL ÚNICO?

El periodo de rabietas es una etapa para que el niño ponga a prueba la identidad del yo, de saber lo que puede hacer y lo que no y así experimentar sus límites y sus capacidades. Digamos que es el inicio de su "autoconcepto."

¿CÓMO MANIFIESTA EL NIÑO SU INDEPENDENCIA?

Pues dada su edad es una estrategia muy simple: Negando al otro a través del famoso "NO"

Esta es su mentalidad:

"¿Cómo sé yo (niño) que soy otro y puedo hacer cosas diferentes a mis padres? ¡Pues llevándoles la contraria!. Puede que aún no tenga claro lo que voy a ser pero así sé lo que no soy: yo no soy mis padres, por lo tanto ¡soy otro!."

Por eso, si en algún momento de agobio vuelves a plantearte alguna de las preguntas del principio (o similares) la respuesta es:

"Tu hijo es evolutivamente normal."

Esto es la clave de todo, entender esta etapa como una inversión de futuro en vez de verla como un amargo presente.

¿POR QUÉ ESTALLAN?

El desarrollo emocional de los niños empieza desde que nacen, pero no será hasta la edad adulta cuando aprendan a tener un buen autocontrol de sus emociones.

Para los niños sus padres son su figura referente de aprendizaje y su modelo a seguir. Por otro lado, están empezando a descubrir sus posibilidades como seres independientes.

Y aquí se produce el conflicto:

Entre lo que el niño desea tener a toda costa.



Y lo que sus figuras de apego le permiten.

De esta forma entendemos la frustración del niño como un conflicto interno entre lo que quiere y lo que debe, en vez de percibir su rabieta como un desafío hacia los padres.

FACTORES DE RIESGO

Aunque todos los niños necesitan vivir esta etapa, no todos la viven con la misma intensidad.

¿Qué factores intensifican una rabieta?

•LA EDAD.



Esta etapa se sitúa en torno a los dos años, pero hay niños que empiezan antes y otros más tarde. Cuanto más pronto empiecen, más intensas suelen ser por un tema de inmadurez emocional. Además cuanto más pequeños son, menor autonomía y por lo tanto mayor es el conflicto que os explicaba en la página anterior.

•EL LENGUAJE



El lenguaje es clave para comunicarnos y hacernos entender. Muchos niños saben lo que quieren decir pero muchas veces no saben cómo decirlo.

Esto genera sentimientos de frustración que se manifiestan en forma de rabieta.

•EL CANSANCIO:

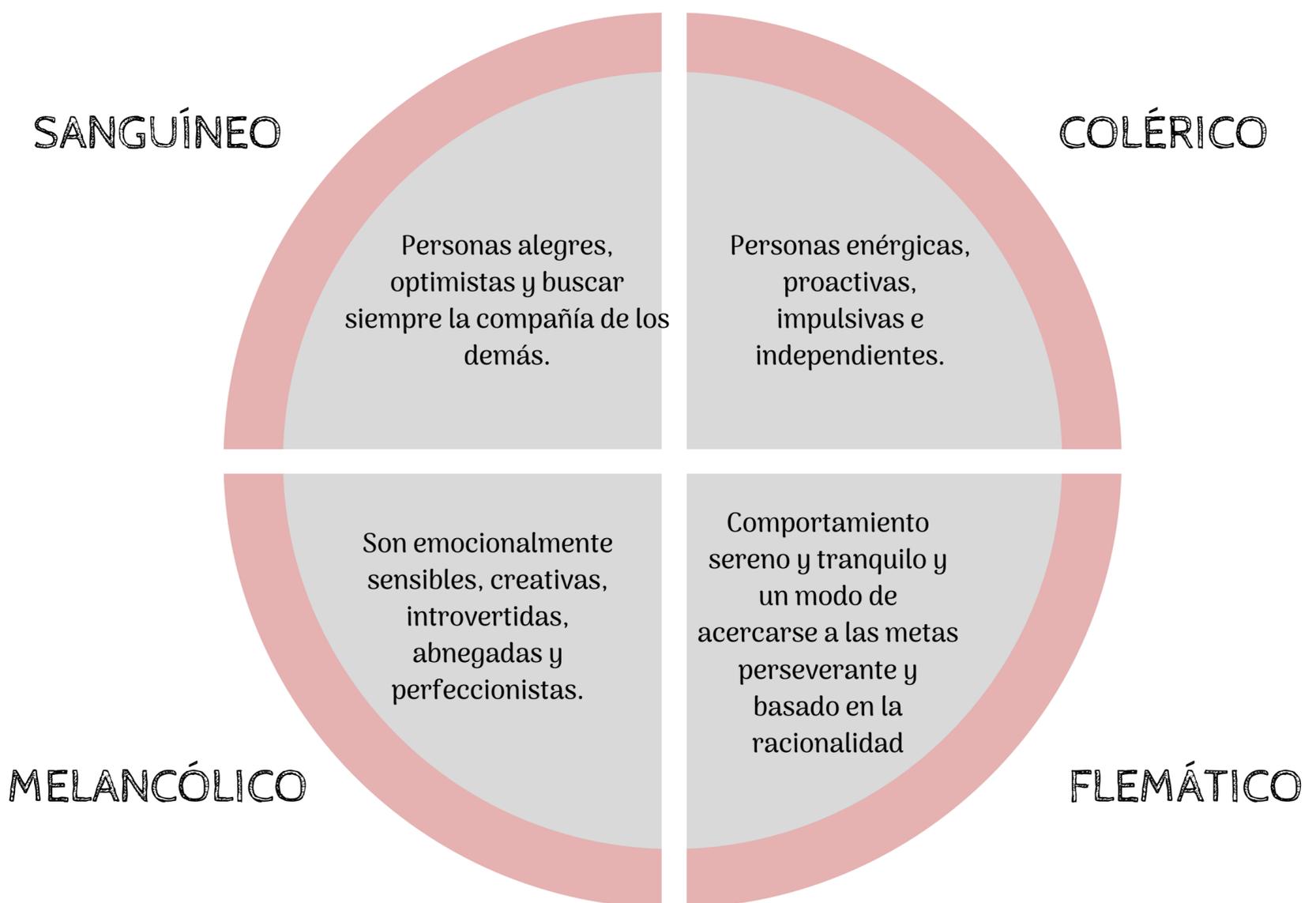


El agotamiento deja sin mecanismos de autorregulación a cualquiera, pero aún más a los niños. Cuando los niños tienen sueño están más irritables y es muy probable que ante cualquier contratiempo exploten.

FACTORES DE RIESGO

•EL TEMPERAMENTO:

Esto es la parte de personalidad que el niño tiene genéticamente. Hay niños más nerviosos, otros más tranquilos desde que nacen. Por eso dos niños educados de la misma forma pueden tener personalidades diferentes. Existen 4 tipos de temperamento:



Los niños con un temperamento **COLÉRICO** suelen tener más dificultades para gestionar las rabietas debido a su necesidad de **INDEPENDENCIA** y falta de **gestión EMOCIONAL**.

FACTORES DE RIESGO

•LA SOBRESTIMULACIÓN



Vivimos en un mundo hiperestimulado, siempre tenemos que estar haciendo cosas y ya no hay lugar para el aburrimiento. Esta hiperestimulación externa tiene un efecto directo en el cerebro del niño afectando directamente en la capacidad de autocontrol y de reflexión.

•ESTILO DE PARENTALIDAD:



La forma en la que te diriges a tu hijo influye totalmente en su forma de enfrentar el día a día. El estilo autoritario deja a los niños en una posición de indefensión, al estar todo el día imponiendo llegará un momento en el que no sabrán diferenciar lo relativo de lo importante.

Por otro lado, si por el contrario se utiliza un estilo permisivo, los niños no sabrán aceptar el "no" en situaciones tan cotidianas como en el juego con amigos, en clase con la profe o cuando se equivoque haciendo alguna tarea.

ETAPAS DE UNA RABIETA

FASE 1: Identifica los desencadenantes

Es el momento previo al inicio del enfado. Me gusta hablar de este momento porque es importante tener en cuenta el DESENCADENANTE de la frustración. No somos adivinos y no podemos adivinar lo que vendrá después pero si es importante una vez que ocurra la rabieta pararse a pensar qué estaba el niño haciendo antes.

¡Igual te sorprendes y observas que hay un patrón! Un mismo juego, la misma hora del día, cuando juega con la misma persona, etc.

¿QUÉ HACER?

- No evites los desencadenantes. Por ejemplo: Si el niño coge más rabietas cuando juega con la consola, la solución no es prohibirle jugar porque entonces no está aprendiendo a gestionar su emoción sino a bloquearla.
- Explicale que es normal que nos moleste perder y que eso nos permite mejorar.
- Juega con él y que observe como pierdes y no te importa.
- Observate a ti mismo cuando las cosas no te salen bien. ¿Te enfadas? Acuérdate que tú eres su modelo a seguir en lo bueno y en lo malo.

ETAPAS DE UNA RABIETA

FASE 2: Fase de enfado

Esta fase es el momento en el que empiezan a aparecer las primeras señales del enfado:

•Puede ser en forma de verbalizaciones:

-“*Que noooo, que yo quiero más chocolate.*”

-“*No, quiero quedarme más rato en el parque*”

•Señales corporales:

-Agitación corporal.

-Puede llorar un poco

- Cerrar puños fuertes.

- Respiración agotada

- Respiración agitada.

- Eleva el tono de voz

¿QUÉ HACER?

-Valida sus sentimientos y explícale por qué las cosas no pueden ser así: “*Mamá sabe que te encantaría comprar este juguete pero hemos venido a por el regalo de tu amigo, en tu cumple si quieres nos ayudas a elegir el tuyo.*”

-Trata de ofrecerle otras alternativas para desviar la atención del punto conflictivo. De esta forma evitaremos el bloqueo: “*Venga, dime que te gusta más para tu amigo ¿Este coche o un instrumento de música?*”

ETAPAS DE UNA RABIETA

FASE 3: Fase de Rabia.

Este es el momento de la explosión. La rabia no es lo mismo que el enfado.

-El enfado es una muestra de disconformidad, y tenemos un control sobre él.

-La rabia es el enfado en una intensidad muy alta, y no tenemos un control sobre ella.

¿QUÉ HACER?

En este momento lo único que podemos hacer es ACOMPAÑAR al niño. Está en un momento de descontrol emocional, por lo que razonar con él no solo es absurdo sino que además puede agravar la rabieta.

El ejemplo más claro eres tú. Imaginate que estás discutiendo con tu pareja y estás en ese momento de rabia. ¿En ese momento eres capaz de razonar o tras el enfado eres más reflexivo?

¿QUÉ NO HACER?

•No le hables en ese momento, su desajuste emocional no le permite escucharte y mucho menos comprenderte.

•No le ignores, *“Quiereme cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite.”* Esta frase debió inspirarse en una rabieta porque los niños necesitan a sus figuras de apego para aprender a autorregularse. Acompañar significa estar ahí en un momento difícil. Ignorar significa no estar disponible para el otro.

ETAPAS DE UNA RABIETA

FASE 4: Etapa de Reflexión

Es el momento en el que baja el nivel de ansiedad del niño. En esta fase siempre hay un acercamiento por parte del niño hacia sus progenitores. Es importante identificarla bien y no confundirla con la etapa anterior porque a veces parece que se han calmado pero no.

En este momento el niño está ya tranquilo y busca al adulto a través del contacto visual o físico.

¿QUÉ HACER?

• Dale un abrazo. ¿Un abrazo? ¿Después de todo el pollo que me ha montado? Os preguntaréis muchos. Pues si, dejad vuestro orgullo a un lado. Esto no es un pulso entre tu hijo y tú, se trata de educar a través del respeto. A través de un abrazo le estás diciendo a tu hijo: "Te quiero por encima de todo."

- Tras el abrazo, llega el momento de reflexionar con tu hijo. Ayudale a identificar el desencadenante de la rabieta para que la próxima vez pueda anticipar (seguramente le ocurra en más ocasiones.)

-Identifica sus emociones, y explicale una por una y explícale en qué momento han ocurrido.

-Ofrecele una solución alternativa. Muchas veces les decimos lo que no deben hacer olvidándonos de decirles lo que si está bien.

ETAPAS DE UNA RABIETA

Ejemplo:

•Mamá- *“Estabas tranquilo jugando con tu hermano hasta que ha tocado tu juguete favorito. Eso no te ha gustado nada porque imagino que te preocupaba que pudiera romperlo o estropearlo.”*

•Hijo- *“Si...”*

•Mamá- *“No pasa nada porque te enfades, el problema viene cuando te descontrolas tanto que ni tu mismo puedes parar, ¿verdad?”*

•Hijo- *“Si”*

•Mamá- *“Y eso además luego te hace sentir culpa porque no te gusta comportarte así.*

La próxima vez puedes ofecerle otro juguete para que te devuelva el que querías o podéis compartirlo. Y si vieras que lo trata mal y no te lo devuelve avisa a mamá o a papá y se lo pediremos nosotros, ¿vale?”

•Hijo- *“Vale mamá.”*

¿QUÉ CASTIGO PONGO?

“Es que ya nada le hace efecto”

“Le he castigado un mes sin tablet”

“Se pasa el día castigado”

¿Te suena?

Hace ya tiempo que se demostró que los castigos son **ADAPTATIVOS**. Eso quiere decir que dejan de tener su efecto porque los niños terminan acostumbrándose.

Entonces, ¿Qué hago?

Reflexionar con tu hijo es la clave para el aprendizaje. Nos han enseñado que cada vez que un niño se equivoca, debe tener un castigo porque sino "no aprende."

Pero, ¿Cuántas veces te equivocas tu a lo largo del día? Estoy segura que muchas (como todos.)

¿Te imaginas que cada vez que se te olvidara algo de la compra te castigaran sin un plan divertido o sin móvil?

¡¡Sería frustrante!! ¿verdad? Y seguro que a partir de entonces, la compra se convertiría en un estrés y dejarías de disfrutar de ella.

Pues los niños igual (o más) Si por cada error que comenten se les pone un castigo, al final no solo se frustran sino que pierden la motivación por mejorar.

LOS LÍMITES

Los límites son esenciales para favorecer un buen desarrollo emocional, además de ofrecer seguridad.

Si lo sé, ¡¡Qué fácil es decirlo, pero luego la parte práctica ya no lo es tanto!! Pero no pasa nada, somos humanos y nos equivocamos muchas veces (igual que los niños, no lo olvides.)

Lo importante es ser constante con los límites, y si en algún momento fallamos no pasa nada, reflexionamos sobre nuestro error y seguimos intentándolo.

Os dejo unos "tips" para aplicar buenos límites:

1. Marcar límites objetivos

Expresiones como "*pórtate bien*" o "*se bueno*" son muy generales. Dirígete a él de forma más concreta: "*Deja de levantarte tantas veces de la mesa y espera a que terminemos para ir a jugar.*"

2. Opciones trampa

A los niños les gusta sentir control sobre la situación. Por ello ofrécele dos opciones que ambas impliquen conseguir lo que tu quieres. Por ejemplo: *¿Prefieres ducharte o bañarte? ¿Te pones los zapatos tú o te los pongo yo?*

3. Lenguaje positivo

Las personas cuando escuchamos un no, automáticamente dejamos de escuchar todo lo que viene después. Trata de decirle las órdenes en positivo. No es lo mismo decir: "*No te levantes*" a decirle "*Vuélvete a sentar.*"

LOS LÍMITES

4. Ofrece alternativas

Cuando le digas que "no" a algo ofrecele una alternativa, ya que tu hijo seguramente este focalizando toda su atención en su petición. Por ej: *"No puedes jugar más con la tablet, pero podemos jugar al juego del otro día que te gustó."*

5. Firmeza

Ser firme no significa ser autoritario. Uno puede ser firme estando muy tranquilo. La firmeza implica no negociar en mitad de una rabieta. Siempre pueden haber excepciones pero no deben conseguirse mediante rabieta porque esto solo potenciará otras futuras.

6. Critica la conducta, no al niño

Es muy típico escuchar frases como: *"No seas gritón", "¡Qué tramposo eres!"*

Prueba a corregir la conducta: *"No me gusta que grites" o "no me gusta jugar cuando las personas hacen trampas."* De esta forma separamos al niño de la conducta y es más fácil que pueda sentirse responsable de ella.

7. Observate a tí mismo antes de corregir.

Los niños se autorregulan a través de sus padres. Si ellos están descontrolados y tu te descontrolas mientras les corriges

¿Qué crees que pasará? → ¡Exacto! Caos absoluto.

Tómate un minuto para relajarte antes de corregir, si ellos te perciben tranquilo, seguramente se relajen antes.

¡Las emociones se contagian!!

LOS LÍMITES

8. Consecuencias proporcionales

Ya os he comentado que no me gustan los castigos. Me gusta hablar de consecuencias, porque esto implica una relación entre el acto del niño y su consecuencia.

Por ejemplo: Si el niño tarda en vestirse y os ibáis al parque y después a hacer la compra, le decís:

"Date prisa o no nos dará tiempo a ir al parque."

Seguramente no haga caso. (Es importante dejarle tiempo, el ritmo de los niños es mucho más lento que el nuestro.)

→ Un castigo sería decir: *"Como no me has hecho caso, este finde no vas a casa de tu amigo."*

→ Una consecuencia sería: *"¡¡Qué pena, no nos va a dar tiempo ir al parque...el próximo día nos vestiremos antes!!"*

CONCLUSIÓN

→ Las rabietas no suelen ser un motivo para preocuparse y suelen desaparecer conforme los niños maduran y ganan auto-control.

→ Con el tiempo aprenden a cooperar, a comunicarse y a afrontar la frustración. Menos frustración y más control equivale a menos rabietas y a unos padres más felices.

→ Una mala gestión de esta etapa no permitirá un óptimo desarrollo emocional del niño y en un futuro puede presentar dificultades a la hora de gestionar la tolerancia a la frustración.

→ Los límites son clave ofreciendo seguridad y estabilidad a los niños.

→ Si esta etapa se alarga en el tiempo, sería conveniente acudir a un especialista que trabaje regulación emocional con la familia y el niño.