



# LAS RABIETAS

...Esos momentos incómodos que aparecen cuando nuestro hijo empieza a llorar, gritar y patalear insistentemente porque no quiere hacer algo que le pedimos en un determinado momento (comer, vestirse, irse a la cama, bañarse...) o no consigue lo que quiere: un objeto, juguete, alimento... Es un momento frustrante para ambas partes, primero para el niño que quiere conseguir sus deseos a toda costa y también para los padres que no saben muy bien cómo lidiar y actuar en estos momentos.

## ¿Qué podemos hacer?

### 1.- Pararnos y reflexionar

- Comprender y saber que se dan en una **etapa evolutiva** importante en el crecimiento del niño. Suelen aparecer entre los 2 o 3 años. Nos informan de que el niño está construyendo su personalidad, pero aún no sabe bien cómo enfrentarse al mundo, no conoce muchas normas sociales y no tiene un vocabulario o lenguaje con el que pueda expresar lo que siente y desea.
- Ser conscientes de que los niños tienen **necesidades** tanto físicas relacionadas con los hábitos de higiene, descanso y alimentación como las psicológicas que son la necesidad de afecto, cariño y comprensión. Estas necesidades deben ser siempre satisfechas con la ayuda de sus padres.
- Como adultos tenemos que observar **cuándo y en qué momentos** se producen las rabietas en nuestros hijos e intentar comprender el por qué ocurren y empatizar con ellos...; a veces se producen por cansancio, hambre o porque están estresados por exceso de ruido, o

necesitan movimiento porque llevan mucho tiempo sentados en la silla de paseo mientras realizamos compras, y otras veces porque tienen que “aprender a frustrarse” y poco a poco aprender lo que pueden o no pueden hacer en determinados momentos y en determinados lugares y el por qué no pueden comprar un juguete o determinados productos alimenticios cuando lo desean. Cuando un niño, con la ayuda de sus padres aprende a “no conseguir todo lo que desea”, en el futuro tendrá más capacidad de enfrentarse a dificultades y a asumir los errores que pueda cometer. Por ello es muy importante el establecimiento de **límites y normas** claros, sin ellos el niño está perdido...no les hacemos favor como padres cuando cumplimos todos sus deseos “para que no monte una rabieta”. Poco a poco irá aprendiendo a regular su conducta y a expresar sus emociones a través del lenguaje. No olvidemos que está aprendiendo a relacionarse y debe hacerlo con nuestra ayuda.

Cuando ya somos más conscientes y hemos observado cuándo le dan más rabietas a nuestros hijos podemos pasar a:

## 2.- Evitar ciertas situaciones

Cada niño es un mundo, como padres somos los que mejor conocemos a nuestros hijos.

Cuando hemos comprobado que a nuestro hijo le dan siempre rabietas en determinadas situaciones, podemos fácilmente evitar llegar a estas situaciones.

Por ejemplo si observamos que nuestro hijo llora cuando vamos a un centro comercial grande (donde hay mucho ruido, gente, estímulos sensoriales: luces, escaparates, objetos variados...) puede que con su rabieta esté expresando que está incómodo, que quiere huir de ahí y que está estresado porque no comprende nada. Poneos en su lugar e imaginaos que os meten en una habitación cerrada con la música muy alta cuando estáis muy cansados, seguramente también explotaríais de alguna manera.

Es importante en estos momentos procurar no enfadarnos con ellos al mismo tiempo (y montar una rabieta paralela de adulto), nuestros hijos nos están pidiendo **seguridad** y tienen que saber que estamos ahí para ellos...a la vez que necesitan tener esos límites firmes y claros que les informe de qué pueden hacer o no pueden hacer en determinadas situaciones para ir poco a poco aprendiendo a vivir en sociedad.

Si podemos evitar entonces ir a un centro comercial que no satisface ninguna necesidad del niño probablemente ya habremos evitado más de una rabieta.

Otro ejemplo sería también cuando vamos a comprar y hay un montón de productos a su alcance que ve en la televisión y con muñecos y personajes de sus dibujos favoritos. Estos llaman su atención y probablemente los querrá coger a toda costa. Él no comprende que esas galletas no son muy saludables, ni tampoco que no puede conseguir todo lo que desea, porque aún es muy pequeño y somos nosotros los que debemos guiarle y enseñarle. También es importante **“aprender a frustrarse”**...no tenemos que comprar el producto que pide siempre, ya que hacerlo para evitar una “rabieta incómoda”, donde nos sentimos observados por mucha gente haría que nuestro hijo nunca aprendiera la importancia de este gran aprendizaje.

Lo que sí podemos hacer sin embargo es evitar los pasillos donde se encuentran esos productos y seguramente evitaríamos también alguna que otra rabieta.

Algunas veces no podemos evitar tener que ir a determinados sitios que les resultan incómodos a nuestros hijos. En estos casos podemos actuar con otra estrategia:

### 3.- Anticipar

Cuando ya sabemos y hemos comprobado que determinadas situaciones pueden generar “rabieta” en nuestros hijos, podemos anticiparnos a ellas y explicarles con antelación y calma dónde vamos a ir, qué es lo que vamos a hacer y qué esperamos de ellos. A veces la rabieta se podrá dar de la misma manera pero otras veces la seguridad que da al niño saber lo que viene después le prepara y le tranquiliza.

Por ejemplo: si tenemos una *comida familiar* en un restaurante hay que explicarle al niño que existen “normas sociales” que poco a poco van a ir aprendiendo, muchas veces por imitación. Es un espacio compartido con otras personas que también merecen respeto. Por ello aunque los niños sean muy pequeños y seamos conscientes de sus necesidades también tenemos que a la vez que las respetamos dejarle claro que no puede jugar a carreras porque molesta a los camareros y a otras personas, que no puede saltar de silla a silla, ni lanzar objetos..., es decir establecer límites no está reñido con la crianza respetuosa de nuestros hijos.

Aunque hayamos anticipado con palabras lo que vendrá después, nunca debemos olvidar que nuestros hijos son pequeños, curiosos, con necesidad de movimiento y exploración..., por tanto no podemos pretender que esté

demasiado tiempo sentado mientras nosotros disfrutamos tranquilamente de una “comida familiar”, por ello es preferible evitar pasar mucho tiempo en lugares en los que el niño no está cómodo y buscar si es necesario estrategias, como salir a la calle a jugar un rato, llevar pinturas y un cuaderno para que dibuje, o cuentos para que lea... Los padres deben consensuar este tipo de estrategias y hacer turnos para poder atender las necesidades de su hijo.

Otro ejemplo: si vamos a realizar un *viaje largo*, primero se lo contaremos a nuestro hijo y le avanzaremos cómo lo vamos a realizar... Si a nuestro hijo le cuesta mucho levantarse y a veces el despertarle termina en una rabieta, podemos programar el viaje muy temprano, levantarlo y llevarlo al coche incluso con el pijama puesto y cuando se despierte hacer una parada para desayunar por ejemplo y ya vestirle (algunas familias optan por acostarlo con un chándal cómodo después de haberle bañado para evitar el momento de vestir). Es importante respetar el tiempo que necesita para desayunar o ir al wc por ejemplo y no meterle excesiva prisa. Si tenemos que retomar el viaje y no quiere terminar todo el desayuno tampoco pasa nada.

Otro ejemplo: si hemos pasado el *día fuera de casa* y ha sido un día largo y lleno de emociones y actividades, probablemente nuestro hijo se quede dormido en el coche y al bajarle no se despierte. Es preferible echarle a dormir que despertarlo y bañarlo por ejemplo. Por ello es importante planificar lo que vamos a hacer, pero a veces surgen imprevistos y no podemos mantener las rutinas.

#### 4. Resolver. Cómo actuar con la rabieta

El que nuestro hijo tenga una rabieta a pesar de que hemos intentado evitar ciertas situaciones o le hayamos anticipado las acciones a realizar, no significa que lo estamos haciendo mal como padres. Lo que significa es que nuestro hijo aún no es capaz de controlar sus conductas y sus emociones y que nosotros tenemos que estar ahí para ayudarlo. Por tanto, desde nuestra propia seguridad como padres y sabiendo que lo que queremos es lo mejor para nuestros hijos ante una rabieta la mejor opción es “**mantener la calma**” y tener mucha “**paciencia**”:

- La rabieta va acompañada a menudo del establecimiento de un límite. Debemos mantener ese límite con firmeza que no significa lo mismo que de manera autoritaria “porque lo digo yo”, pues el niño necesita comprender el por qué de ese límite y buscar un sentido. Al mismo tiempo es importante saber que en medio de una rabieta no sirve de nada dar a nuestro hijo una “charla pedagógica”, para

que entienda en ese momento porque no accedemos a sus deseos. No nos va a escuchar, ni nos va a entender, tiene todas sus energías centradas en llorar y patallar... Normalmente lo mejor es dejar al niño que suelte toda su "rabia" y que se le pase la rabieta, pero siempre "acompañándole". Debe sentir que estamos ahí esperando a que se le pase para darle afecto, cariño y luego ya en calma explicarle y hablar con él tranquilamente de lo que ha pasado y por qué ha pasado poniéndonos a su altura en su campo de visión. No es aconsejable encerrarle en una habitación diferente a modo de castigo..., ésto puede generar además de la rabieta miedo a perdernos... y el niño nos necesita a su lado.

- Poco a poco el niño irá adquiriendo la madurez suficiente, irá aceptando las normas y límites, se podrá expresar mejor a través del lenguaje oral y las rabietas irán disminuyendo y desapareciendo.

Recordad que nosotros debemos estar siempre a su lado para escucharle, ayudarle y guiarle y no olvidar que nosotros somos los que tenemos que dar ejemplo a nuestros hijos con nuestras acciones, pues nos imitan y aprenden de nosotros. Ayudemos a nuestros hijos a que sus rabietas primarias que no puedan controlar porque aún no saben regular su conducta y no conocen las limitaciones, no se conviertan en rabietas "conscientes" que son las que realizan cuando se dan cuenta de que han conseguido lo que querían en un momento determinado porque le hemos dado "todo", con tal de que no tuviera una rabieta...No convirtamos a nuestros hijos en pequeños déspotas. Hagamoslos personas conscientes de que sus actos tienen unas consecuencias y de que no todo vale para conseguir los objetivos porque somos seres sociales y como tales debemos respetar y aprender normas sociales establecidas.

Y como siempre acordaos también de que una disciplina demasiado estricta donde los padres imponen sus normas autoritariamente a sus hijos no favorece el adecuado desarrollo de la personalidad en sus hijos. El exceso de límites sin que el niño comprenda los porqués y que limita continuamente su conducta no es nada recomendable ni saludable. A veces con una pequeña reflexión nos damos cuenta de lo que es o no es importante en la educación de nuestro hijos y cuáles son los valores que le queremos transmitir. La falta de flexibilidad y la mentalidad fija no son buenas aliadas en una educación sana.

En el otro sentido "el consentir" absolutamente todo a nuestros hijos basándonos en el concepto erróneo que hace que pensemos que para

“respetar” a nuestro hijo tiene que hacer lo que quiera y cuando quiera tampoco le favorece en su desarrollo, porque a lo largo de la vida se encontrará con numerosos obstáculos que resolverá de una manera más eficaz si le hemos enseñado a gestionar sus emociones y su conducta en esos diferentes momentos en los que aparecían las rabietas y se frustraba a la vez que aprendía.

Recuerda:

- Comprender por qué se dan las rabietas.
- Evitar situaciones que puedan generar rabietas.
- Anticipar las acciones que aportan seguridad.
- Resolver con calma y paciencia las rabietas.
- Establecer límites adecuados a la edad evolutiva claros y firmes pero con cariño y respeto hacia el niño.

Equipo Educativo Casa de Niños Garabatos. Mayo 2020.