

Reportaje

Texto: Marta Castillo de la Fuente (*)

Las rabietas

una manera de expresar las emociones

¿Sabías que el 50-80 por ciento de los niños entre los 18 meses y los tres años tiene rabietas al menos una vez a la semana? ¿Y que el 20 por ciento las tienen diariamente? Una rabieta es una forma de expresar las emociones fuertes antes de aprender a exteriorizarlas de una manera socialmente aceptable. Las rabietas son situaciones normales en el desarrollo infantil.

Un niño cuando tiene una rabieta no lo hace "normalmente" por fastidiar, sino que es su medio "natural" para conseguir aquello que desea. Este modo de actuar y de comunicarse lo debemos educar y encauzar a comportamientos más apropiados socialmente. Estas temidas rabietas tienden a disminuir y a desaparecer en el niño según madura y aprende y a medida que alcanza un mayor desarrollo y poder de inhibición o control cortical.

Pero mientras tanto tenemos al niño tirado en el suelo pateando, llorando y sin poder hacernos con él, mientras todos (hermanos, amigos, familiares, vecinos...) miran atónitos el acontecimiento. Nuestro propósito en este artículo es daros unas pequeñas pautas que os ayuden a prevenir estos terribles berrinches y a actuar correctamente en el momento en que se produzcan. De cómo prevenimos y cómo actuemos frente a un niño enrabiado dependerá en gran medida su futuro comportamiento en situaciones semejantes.

¿Cómo prevenir una rabieta?

La prevención de las rabietas pasa por tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Mantener la rutina:** hay que intentar, en la medida de lo posible, seguir unas rutinas, pues es habitual que cuando un niño tiene hambre, está cansado, etc. estalle en una de estas "crisis" que llamamos rabietas. Por tanto debemos limitar sus frustraciones por la no consecución de sus necesidades básicas atendiendo a su ritmo y hábitos.

- **Comunicar los cambios:** prepare a sus hijos para los cambios o nuevos eventos, hablando de ellos antes de que sucedan; el lenguaje contribuye a que estas rabietas disminuyan.

- **Ceñirse a las normas establecidas:** enséñele a su hijo las normas y reglas habituales y cínase a ellas. En determinadas ocasiones, el 'no' debe ser irrevocable y no debemos ceder ante la petición del niño; sin embargo, en otras situaciones en lugar de contestar con una negativa, conviene proponer otra alternativa desviando así su atención hacia otra cosa y no cediendo ante lo que pide.

- **No hacer de la casa una cárcel:** debe acomodar la casa a los niños (en la medida de lo posible) para que no todo esté prohibido.

- **Permitirles elegir:** hay que permitirles que realicen algunas elecciones por ellos

mismos, dentro de algo aceptable.

Haciendo frente al "temporal"

En el caso de que la rabieta se esté produciendo, se puede responder atendiendo a los siguientes pasos:

- **Mantener el control y la calma,** no perder los "nervios".

- **Mantener un tono de voz neutral.**

- **Ignorar la conducta del niño desde el momento en que empiece a tener intención de llorar** y continuar con la actividad que este mismo esté haciendo.

- **No rendirse a la rabieta,** ya que probablemente la falta de atención provocará un llanto más fuerte. Si se rinde a la rabieta, estará reforzando esa conducta y el niño aprenderá a utilizarla para salirse con la suya.

- **Retirar los objetos potencialmente peligrosos que estén a su alcance.**

- **Dejar un período no muy largo de tiempo para permitir que el niño recupere el control.**

- **No sobornar al niño para detener la rabieta,** ya que estará aprendiendo a conseguir una recompensa de forma incorrecta.

- **Cambiar de actividad, si la rabieta se prolonga,** intentando llevar su atención hacia otro terreno.

- **Pactar con el niño, si tiene entre cinco y seis años un lugar aislado donde se 'le pase' la rabieta.**

Siempre que la rabieta aparezca, hay que repetir los pasos



anteriores, sin olvidar que no debéis prestarle atención.

Pautas para después de la 'tormenta'

Una vez se haya pasado la rabieta y el niño se haya calmado, no debemos decirle que se ha portado mal, sino que ha sido un momento de "descontrol", evitando hablar demasiado de lo acontecido.

La actitud que tenemos que adoptar es de tranquilidad y continuar haciéndole caso como si nada hubiera ocurrido. Para evitar que las rabietas se produzcan con frecuencia, hay que reforzar positivamente las conductas de control en las que el niño se está portando bien, ya que ese refuerzo ayudará a mantener la conducta positiva.

Hay que tener en cuenta

que no todos los niños tienen la misma predisposición a las rabietas, dependerá del carácter de cada uno y de la actitud que adoptéis los padres ante estas situaciones.

Es preciso ser firmes y consistentes y no regañar por tonterías.

Conviene ser comprensivo y paciente según la edad y la madurez del niño. En determinadas ocasiones y

siempre que el niño nos pida las cosas de manera adecuada, podemos ceder si consideramos la demanda y el momento apropiados.

La actitud de los padres, al no prestar atención en el momento de las rabietas, hará que éstas aumenten en lugar de disminuir. Al principio, esto es completamente normal y no hay que preocuparse, irán disminuyendo en la medida que nuestro comportamiento permanezca invariable.■

(*) Pilar Jiménez Sancho es psicopedagoga del Gabinete Psicopedagógico Eldon

LA ACTITUD DE LOS PADRES, AL NO PRESTAR ATENCIÓN EN EL MOMENTO DE LAS RABIETAS, HARÁ QUE ÉSTAS, EN UN PRINCIPIO, AUMENTEN EN LUGAR DE DISMINUIR; ESTO ES NORMAL E IRÁN DISMINUYENDO SIEMPRE QUE NUESTRO COMPORTAMIENTO PERMANEZCA INVARIABLE.