

Rabietas: trucos para superarlas

El berrinche es una reacción normal del pequeño ante la frustración que debe corregirse lo antes posible

No hace falta ser Zipi Zape, ni la audaz Mafalda para entender lo que es una rabietas infantil, un enfado o un berrinche. En el salón de muchos hogares hay una María Rodríguez y un José Pérez que cada día se tira al suelo, patalea, llora y grita sin parar cuando no consigue lo que desea y lo peor, es que esta escena no es una situación excepcional sino que se ha convertido en un hecho cotidiano. Los expertos aseguran que los pequeños de entre dos y cuatro años expresan a través del berrinche su frustración ante una situación que no es de su agrado. Esta actitud, sin embargo, puede hacer perder los nervios a muchos progenitores, más si tiene lugar en un espacio público. Por eso, los psicólogos aseguran que la pataleta infantil debe corregirse lo antes posible para evitar que se convierta en una herramienta en manos de los niños, con la que el pequeño logre todo lo que se propone.

La pataleta del niño: ¿a qué se debe?

La rabietas se define como un enfado grande acompañado en numerosas ocasiones de un llanto violento. El pequeño suele gritar de un modo desmesurado, tirarse al suelo, retorcerse e incluso llegar a pegar a sus padres o poner una impactante cara de odio. Esta reacción infantil suele desencadenar nerviosismo y alteración por parte de los progenitores, más aún cuando este tiene lugar en un espacio público y el pequeño molesta a otras personas con su actitud.

El pequeño no es capaz de controlar sus sentimientos, que le desbordan, y, por ello, responde de forma explosiva.

La rabietas puede desencadenarse porque algo no le sale como esperaba o por no tener las aptitudes necesarias. El en-

fado surge, asimismo, cuando un adulto impide al niño hacer lo que quiere, o el progenitor no responde a todas sus demandas. El cansancio del pequeño es otra causa frecuente de pataletas.

¿Se pueden evitar los berrinches?

Ante estas situaciones la labor de los padres es guiar el comportamiento del niño y enseñarle que esa no es la forma adecuada de expresar su enfado, cansancio o malestar. El objetivo debe ser que el pequeño comprenda que ni los llantos ni los pataleos son una herramienta eficaz para conseguir lo que anhela. La principal premisa que debe conducir la respuesta de los progenitores ante una rabietas es la de no ceder. Es decir, no claudicar ante la llamativa reacción del pequeño, ni darle lo que pide. ¿La meta? Demostrar al pequeño que su estrategia no funciona.

Trucos para minimizar las rabietas

▬ **Ignorar al pequeño.** No hacer caso al niño puede dar buenos resultados ante una rabietas.

El niño sabe que sin un público que le observe el efecto de sus llantos es nulo. Si el berrinche tiene lugar en su hogar, bastará con salir de la habitación donde esté el pequeño, no sin antes decirle que esa actitud es inadecuada y que "regresaremos" cuando se calme.

Las rabietas infantiles son habituales en lugares públicos, como el parque, el supermercado, o mientras se pasea. En estos escenarios se puede dar la espalda al pequeño para que se dé cuenta de que no conseguirá nada con el berrinche.

▬ **El poder de las palabras.** Razonar con un niño en medio de una rabietas puede resultar imposible. Es muy probable que el pequeño no escuche nada de lo que se dice. Es más efectivo esperar

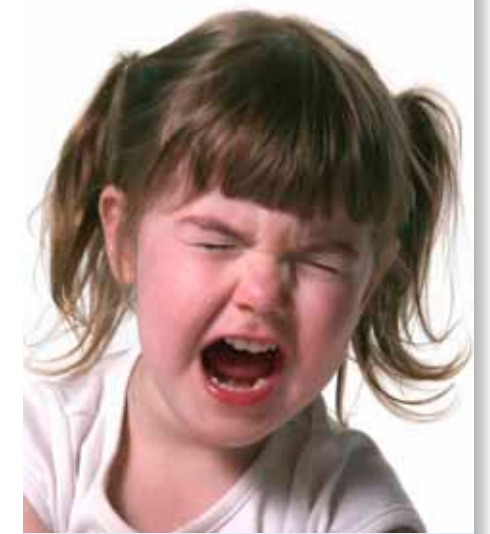
a que el enfado pase: se debe hablar con el niño sobre lo ocurrido y enseñarle que las cosas se pueden solucionar por caminos diferentes al pataleo. El refuerzo positivo es una de las claves para lograr que el niño renuncie a las pataletas. Si la próxima vez que el niño se enfrente a una situación difícil el niño opta por el diálogo, en vez de por la rabietas, es clave felicitarle por ello.

▬ **Reconocer las causas de la rabietas.** Identificar los desencadenantes del berrinche es fundamental para ayudar al pequeño a dominar sus emociones. Los niños que recurren a la

rabietas para expresar su frustración tienden a intensificar su reacción en determinadas situaciones, como cuando están cansados o tienen hambre. Los padres conocedores de estas circunstancias pueden esquivar el berrinche si, al detectar estos síntomas en sus hijos, les acuestan y les dejan descansar un rato.

▬ **Más vale prevenir.** Conocer las reacciones del niño puede ayudar a los padres a sortear un enfado. No se trata de ceder ante el pequeño sino de echar mano de otras herramientas eficaces, como el diálogo. Un padre que sabe que ante una orden determinada, el niño responderá con un berrinche debe anticiparse: ha de intentar razonar con el pequeño antes de que se desencadene el enfado. Si, por ejemplo, acude a una tienda donde hay golosinas, y sabe que el niño pataleará si no se le compra todo lo que pide, antes de entrar se debe negociar con el niño. Un trato eficaz puede ser pactar que tan solo se le comprará una golosina y que, en caso de rabietas, no obtendrá ninguna.

✚ www.consumer.es



CUATRO CONSEJOS IMPRESCINDIBLES

- **La unión hace la fuerza.** Ante la rabietas del niño, todos los adultos deben responder por igual. Si uno cede, las estrategias no resultarán efectivas.
- **Es preciso mantener la calma y no enfadarse, ni gritar.** De ese modo, solo se conseguirá que el niño vea que los padres emulan su actitud.
- **Una rabietas infantil puede resultar muy molesta para las personas ajenas que la presencian.** Conviene disculparse con ellas y hacer todo lo posible para intentar aliviar el incordio.
- **Reforzar las actitudes positivas del niño y premiarle con gestos de cariño y reconocimiento cuando el pequeño evite por sí solo las rabietas.** Poco a poco, el pequeño aprenderá a controlar sus emociones y a responder de forma adecuada ante la frustración.

