

## **LAS RABIETAS. ¿CÓMO DEBEMOS ACTUAR?**

No todos los niñ@s tienen la misma predisposición a las rabietas, dependerá del carácter de cada uno, y por supuesto de la actitud que tomen sus padres ante esta situación. Si tu hij@ tiene una gran predisposición, ten en cuenta para tu propia tranquilidad, por un lado que es algo normal, que forma parte de su desarrollo, y que todas las personas que han tenido hij@s han pasado por situaciones similares y lo entienden. Y por otro lado, que no lo está haciendo para fastidiarte, que su propósito es únicamente el de conseguir lo que desea, y el tuyo debe ser el de prepararle, lo mejor posible, para saber que en la vida no es posible tenerlo todo, y la manera de obtener y pedir las cosas no es llorando..

**LAS RABIETAS TIENEN SOLUCIÓN.** Se les pasan, pero no porque sí, ahí vosotros jugáis un papel muy importante a la hora de conseguir que la etapa de las rabietas pase, y mientras tanto hayan aprendido una forma alternativa de conseguir lo que quieren, y además habrán aprendido unos valores muy importantes para su futuro: que no siempre se puede tener lo que uno desearía, y que existen unas normas que nos ayudan a saber lo que está bien y lo que no, en cada momento. Sobre todo tenéis que ser firmes y constantes (igual que a la hora de ponerle un límite o establecer una norma con el niñ@). Ante una rabieta de tu hij@.... lo primero de todo intenta relajarte, que no vea que te alteras, te está poniendo a prueba, en los primeros años de su vida, entre los dos y los tres años, los niños intentan establecer su propia identidad e independencia.

Intenta hacer las cosas a su manera, y bien por sus propias limitaciones, bien porque tu criterio se impone, o por otros motivos, el niñ@ se siente frustrado y se manifiesta de la forma que mejor conoce, con rabietas y berrinches; que es lo que hasta ahora le ha funcionado.

Hay que tener cuidado para no confundir una "rabieta" con una "necesidad real" de ser atendido. Daros cuenta, que cuando comienzan las rabietas ya no suelen ser porque haya una necesidad física, social o cognitiva sino por pura estrategia para conseguir cualquier cosa, o por no conocer alternativas para pedir y quejarse. Tenéis que diferenciar las rabietas de las necesidades reales, de los peligros y de un mal comportamiento (¡NO ES LO MISMO!)

Si al no atender la rabieta, el niñ@ inicia comportamientos muy incorrectos o peligrosos (que no son la rabieta), debéis corregirlos como haríamos en cualquier otra situación. Ya no estamos en una rabieta, estaríamos ante agresiones, mal comportamiento, falta de respeto, insultos, etc, y esto se debe corregir.

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

- ◆ No debes premiar de ninguna manera sus rabietas, y tu atención es una forma de recompensa para él. La rabieta nunca debe tener éxito.
- ◆ Observa en que circunstancias se producen las rabietas, y evita las que puedas o creas que puedes manejar de otra manera, sobre todo si ocurren fuera de un ambiente controlado, también puedes prepararlas previamente con el niñ@, para tener claro como vas a actuar tú si él tiene una rabieta. (Ej. en el super, en un restaurante,...)
- ◆ Si ves que la rabieta se prolonga, un buen sistema para atajar la rabieta es el cambio de actividad, intenta desviar su atención hacia otro terreno, cambiando de escenario y persona que lo atiende.

- ◆ Durante el momento de la rabieta, no te va a servir de nada el sermón, no te va a atender o escuchar, será mejor intentar desviar su atención.

- ◆ Si este sistema (cambio de actividad) no funciona, y continua llorando, déjale sin ningún remordimiento, él tiene que aprender de sus propias experiencias. Simplemente no le atiendas.

Debes seguir haciendo lo que estuvieses haciendo antes de que comenzase la rabieta. No hablar, o hablar sólo con un tono de voz neutral. Utiliza la técnica del disco rallado. No lo mire de forma desafiante. Vigile sus pasos pero sin prestar atención, evite que se de cuenta que lo esta mirando. Si su hij@ está cerca de un objeto duro o peligroso, mueva al niñ@ o al objeto, evitando que su hij@ se de cuenta de lo que pretende. No deje que el niñ@ se haga daño o cause daño a nadie; pero no cese en su actividad para prestarle atención a él.

- ◆ No atender una rabieta, no consiste en rechazar al niñ@ afectivamente. Consiste en retirar la atención ante la rabieta, y darlo ante un comportamiento más adecuado.

- ◆ Siempre que pueda, o sea posible, podría darle alguna alternativa para conseguir lo que quiere (que lo pida por favor, que lo pida sin llorar, que se espere a que terminemos de hablar,...), o si simplemente no va a conseguir lo que quiere, dejaremos que se vaya calmándose solo, desviaremos su atención ofreciéndole otras alternativas cuando veamos que se va calmando, sin recordarle el motivo de su llanto.

- ◆ Eso sí, NO HAY RENCOR, en cuanto se calme intégrale en la rutina familiar, como si no hubiese ocurrido nada, ni abrazándole especialmente, ni intentando que entienda que ese no es el camino, él ya lo ha aprendido. Tampoco volver a sacar el tema. Una rabieta suele ser una estrategia como ya hemos comentado, y es una conducta que debe aprender que no le va a funcionar, por eso la ignoramos, y premiamos las conductas correctas que pretendemos mantener y perpetuar en el niñ@. Una rabieta, pues, no es una mala conducta, por lo tanto no hay que castigarle durante la rabieta, ni después ni mantener una conducta rencorosa.

- ◆ Ignorar es una manera efectiva de corregir las rabietas o, al menos, de evitar reforzarlas. En algunos casos, sin embargo, dejar a un niñ@ en medio de una rabieta, puede hacer que éste se sienta más descontrolado, y que suba de tono. Además, cuando los padres empiezan a ignorar las rabietas, éstas pueden intensificarse durante un período de días ó semanas, antes de empezar a ceder. No hay que asustarse, es normal.

- ◆ Si consideramos que no vamos a ser capaces de mantenernos en el tratamiento de la rabieta, es mejor no ignorar, no empezar a ignorarle si al final vamos a ceder. De otro modo, le estamos enseñando a ser más resistente en sus rabietas. Además, si al final vas a ceder, para que vas a aguantar media hora de lloros, gritos, etc...

En estos casos, debes aplicar otra técnica para eliminar esas rabietas, pero sin sanciones, ya que no es una conducta que debemos reprender, sino ignorar en la medida de lo posible, porque no es un mal comportamiento.

- ◆ Si por circunstancias determinadas, excepcionalmente, hay que atenderle en un momento de rabieta, intenta hacerlo de una manera prudente, y no de forma efusiva.

## TÉCNICAS UTILIZADAS PARA MANEJAR LAS RABIETAS

Debemos saber que la técnica por excelencia para manejar una rabieta, es **IGNORAR** la conducta y el llanto, una rabieta no es una mala conducta que se deba castigar, sino una herramienta que el niñ@, por diferentes motivos, ha aprendido a utilizar para pedir y conseguir las cosas que quiere, que pueden ir, desde conseguir un juguete, quedarse un ratito más en el parque, una golosina del supermercado, hasta simplemente afecto o llamar la atención. La mejor forma de extinguir ésta conducta es "Ignorar" el llanto sistemáticamente, combinado con otras técnicas, que ahora veremos, que se deben utilizar durante la rabieta, antes de ésta o después.

Las otras técnicas, a las que podemos recurrir a la vez que ignoramos son:

- Mantener la **calma** y tener mucha **paciencia**.
- Podemos utilizar la técnica del **disco rallado**, es decir elegiremos una frase como:  
"Mamá te ha dicho que no te deja el destornillador, porque es peligroso", y se la repetiremos cada cierto tiempo (2 ó 3 minutos mas o menos) sin dar más explicaciones, debemos evitar largas explicaciones, ya que los niñ@s durante las rabietas no suelen atender a ninguna razón.
- Podemos **ofrecer alternativas**, como por ejemplo empezaré a repetirle: "Si dejas de llorar mamá jugará un ratito contigo, hasta que no pares de llorar mamá no te hará caso", "Si dejas de llorar mamá te dejará que le ayudes a...", hasta que no pares de llorar mamá no te hará caso"...
- Otra de las técnicas que funciona muy bien, y debemos dominar, es **anticipar la rabieta**, para ello debemos conocer bien a nuestro hij@, y saber más o menos que cosas van a provocar una rabieta, algunos ejemplos para anticipar rabietas son: estando en el supermercado sé, que si paso por la caja 2 que están los huevos de chocolate que le encantan a mi hij@, va a hacer una rabieta puesto que no va a conformarse con un no, lo que debo hacer es evitar pasar por esa caja aunque sea la que menos gente tiene en la cola. En el parque, para los niñ@s nunca suele ser suficiente tiempo el que pasan en los columpios, y en ocasiones se enfrentan al adulto cuando éste dice que ya es tiempo de ir a casa. Si sabemos que éste va a ser motivo de discordia y rabieta, debemos avisar al niñ@ de que en breve nos iremos a casa pero que todavía le queda tiempo de montar en 2 columpios, que elija de cuales quiere disfrutar antes de irnos.

## PAUTAS PARA PADRES ANTE NIÑ@S DIFÍCILES Y/O CON RABIETAS

- No gritar
- No reñir
- No perder los nervios ni la compostura, el control lo seguimos teniendo nosotros
- No ceder ante peticiones de personas externas
- No ceder ante las peticiones del niñ@ nunca, si estas son a través de una rabieta
- Marcar normas y reglas (Consensuadamente y que el niñ@ las conozca de antemano, tanto lo que no debe hacer como las consecuencias que tendrá el hecho de hacerlas).
- Hablarle razonadamente, en tono suave y repitiéndole que no se le va a hacer caso hasta que no pare, que se está equivocando de actitud y negándole, en el caso de que quiera conseguir algo, que por mucho que siga poniéndose así no lo va a conseguir.
- Mantener los dos padres la misma postura sobre todo delante del niñ@ (si se tiene que discutir algo sobre la postura a tomar, o algún desacuerdo en la forma de tratar y educar al niñ@, debe hacerse fuera de la vista y oído del niñ@)
- Pueden lavársele las manos y la cara, incluso la nuca con agua fresquita, y hablándole suavemente.
- Las explicaciones y las consecuencias vienen después de haber pasado la crisis, todos más tranquilos.
- Ignorar la conducta hasta que se le pase.
- Darle tiempos y avisos suficientes antes de realizar algo que sabemos que puede desencadenar en una mala conducta o rabieta, esto le dará tiempo de pensar y prepararse para lo que va a venir. Preparar un poco al niñ@ ante lo que viene o situación que acontecerá.
- Debemos de tener muy claro y dejárselo también al niñ@, el cuándo, cómo y por qué vamos a castigar o no reforzar una conducta.
- Debemos intentar controlar ambientes y otros factores externos que puedan provocar rabietas, para evitarlos o modificarlos
- Ofrecer al niñ@ modelos adecuados de actuación
- Reforzar positivamente todas aquellas conductas que el niñ@ haga bien
- No castigar en el momento de la rabieta, el niñ@ no lo va a entender, ni aprenderá nada de ello positivo. Probablemente le de igual, y nosotros estamos "en caliente" y podemos poner un castigo desmesurado (que luego no podamos cumplir o nos arrepintamos), o que no sea apropiado a lo que está pasando y a la situación.
- Los castigos deben ponerse "en frío", deben ser adecuados y razonados, incluso lo mejor es pactarlos con el niñ@ cuando esté más tranquilo y pueda darse cuenta de que lo ha hecho mal, de esta forma el niñ@ será más responsable y consecuente tanto con su comportamiento como con el castigo impuesto.