

Berrinches o Rabietas

Las rabietas pueden ser frustrantes para cualquier padre. Pero, en vez de verlas como pequeños desastres, trate las rabietas como oportunidades para educar.

¿Por qué los niños tienen rabietas?

Las rabietas van desde los quejidos y los llantos hasta los gritos, chillidos, patadas, golpes y aguantarse la respiración. Son igual de frecuentes en los niños que en las niñas, y suelen ocurrir entre las edades de 1 y 3 años.

Algunos niños tienen rabietas a menudo, y hay otros que solo las tienen muy de vez en cuando. Las rabietas son una parte normal del desarrollo de un niño. Son la forma que tienen los niños pequeños de mostrar su malestar o su frustración.

Las rabietas pueden ocurrir cuando los niños están cansados, hambrientos, molestos o incómodos. Pueden ocurrir cuando no pueden conseguir algo (como un juguete o la atención de un padre) que desean. Aprender a afrontar la frustración es una habilidad que los niños van desarrollando con el paso del tiempo.

Las rabietas son frecuentes durante el segundo año de la vida, cuando los niños están empezando a desarrollar las habilidades lingüísticas. Puesto que los niños de 1 a 3 años aún no pueden expresar con palabras lo que quieren, sienten o necesitan, las experiencias frustrantes le pueden provocar rabietas. Conforme van mejorando en sus habilidades lingüísticas, las rabietas tienden a disminuir.

Los niños de entre 1 y 3 años desean tener más independencia y más control sobre su entorno, de hecho, más de los que ellos son capaces de asumir. Esto puede desembocar en luchas de poder, mientras el niño piensa "lo puedo hacer yo solo" o "quiero eso ya: dámelo". Cuando los niños descubren que no lo pueden hacer solos o que no pueden tener todo lo que desean, aparecen las rabietas.

Cómo evitar las rabietas

Trate de evitar las rabietas en primer lugar, siempre que sea posible. He aquí algunas ideas que lo pueden ayudar:

- **Dedique a su hijo mucha atención positiva.** Desarrolle el hábito de fijarse cuándo su hijo se porta bien. Recompense a su pequeño con atención y elogios ante comportamientos positivos.
- **Conceda a su hijo cierto control sobre cosas pequeñas.** Permítale hacer elecciones de poca importancia como "¿Quieres jugo de naranja o de manzana?" o "¿Prefieres lavarte los dientes antes o después de bañarte?".

De este modo, usted no le tendrá que decir "¿Quieres lavarte los dientes ahora?", lo que inevitablemente llevaría aparejada la respuesta "no".

- **Mantenga los objetos prohibidos fuera de la vista y del alcance de su hijo.** Esto reducirá las probabilidades de que luche por alcanzarlos. Obviamente, esto no siempre es posible, sobre todo fuera de casa, donde no se puede controlar el entorno.
- **Distraiga a su hijo.** Aprovechese de la brevedad del alcance de la atención de un niño pequeño y ofrezca a su hijo algo distinto a lo que él quiere pero no puede tener. Empiece con una nueva actividad que sustituya a la actividad frustrante o prohibida. O límitese a cambiar de ambiente. Lleve a su hijo a un interior o a un exterior, o bien cámbiense de habitación.
- **Ayude a su hijo a aprender nuevas habilidades y a tener éxito.** Ayude a su hijo a prender a hacer cosas nuevas. Elógielo para ayudarlo a sentirse orgulloso de lo que es capaz de hacer. Así mismo, empiece por cosas sencillas antes de avanzar hacia tareas más desafiantes.
- **Cuando su hijo le pida algo, considere atentamente su petición.** ¿Es intolerable? Tal vez no lo sea. Elija sus batallas.
- **Conozca los límites de su hijo.** Si sabe que su hijo está cansado, no es el mejor momento para ir al supermercado ni para hacer a toda prisa el último recado.

Tácticas para afrontar las rabietas

Mantenga la calma cuando responda a una rabieta. No complique el problema con su propia frustración o enfado. Recuérdese a sí mismo que su tarea consiste en ayudar a su hijo para que aprenda a calmarse. Por lo tanto, usted también necesita calmarse.

Las rabietas se deben manejar de una forma distinta en función de cuál sea la causa que haya alterado a su hijo. A veces, solo necesitará consolar a su hijo. Si el niño está cansado o tiene hambre, lo mejor es que se eche una siesta o que se tome un tentempié. Otras veces, lo mejor será ignorar la rabieta y distraer a su hijo con una actividad nueva.

Si la rabieta ocurre porque su hijo quiere llamar su atención, una de las mejores formas de reducir esa conducta consistirá en ignorarla. Si la rabieta ocurre porque su hijo no puede conseguir algo que desea, mantenga la calma y no le dé muchas explicaciones sobre los motivos por los cuales no puede tener lo que desea. Y cambien a otra actividad.

Si la rabieta ocurre después de haberle dicho a su hijo que haga algo que él no quiere hacer, es mejor que ignore la rabieta. Pero asegúrese de que su hijo completa la tarea después de que se haya tranquilizado.

Los niños que se pueden hacer daño a sí mismos o hacérselo a los demás durante una rabieta se deben llevar a un lugar silencioso y seguro para que se

tranquilicen. Esto también es aplicable a las rabietas que ocurren en lugares públicos.

Si hay cuestiones de seguridad implicadas y el niño repite el comportamiento prohibido después de que le digan que pare, utilice la pausa obligada o "tiempo fuera" o bien contenga al niño con firmeza durante varios minutos. Sea coherente y consistente. No ceda en cuestiones de seguridad.

Los niños en edad preescolar o más mayores tienen más probabilidades de utilizar las rabietas para salirse con la suya si han aprendido que este comportamiento funciona. Para los niños en edad escolar, es adecuado enviarlos a su cuarto para que se tranquilicen, al tiempo que se presta poca atención a su comportamiento.

En lugar de establecer un límite de tiempo específico, dígame a su hijo que se quede en su habitación hasta que haya recuperado el control. Esto le otorgará cierto poder: podrá modificar el resultado por medio de sus propias acciones y, así, recuperará la sensación de control que había perdido durante la rabieta. De todos modos, si "la pausa obligada" (o tiempo fuera) se debe a una conducta negativa (como pegar), **añadida** a la rabieta, establezca un límite de tiempo.

Después de la tormenta

No recompense la rabieta de su hijo cediendo a sus peticiones. Esto solo probará a su pequeño que la rabieta funciona. En lugar de ello, elogíe verbalmente a su hijo por haber recuperado el control. Dígame frases como: "Me gusta cómo te has sabido tranquilizar."

Además, los niños pueden sentirse especialmente vulnerables después de tener una rabieta, porque saben que se han portado mal. Entonces (cuando su hijo ya se haya calmado) será el momento de darle un abrazo y de tranquilizarle diciéndole que lo quiere, haga lo que haga.

Asegúrese de que su hijo esté durmiendo lo suficiente. Cuando un niño no duerme lo suficiente, puede estar hiperactivo, antipático, irritable y tener conductas extremas. El hecho de que un niño empiece a dormir lo suficiente puede reducir de forma considerable sus rabietas. Averigüe cuánto tiempo de sueño es necesario para la edad de su hijo. Las necesidades de sueño de la mayoría de los niños caen dentro de unos márgenes basados en la edad, pero cada niño tiene sus propias necesidades de sueño específicas.

Cuándo llamar al médico

Hable con el médico de su hijo si:

- Usted suele reaccionar a las rabietas de su hijo con enfado o perdiendo el control.
- Usted continúa cediendo ante las rabietas de su hijo.
- Las rabietas de su hijo despiertan muchos sentimientos negativos entre usted y su hijo.
- Tiene dudas y preguntas sobre cómo se está comportando usted o su hijo.
- Las rabietas de su hijo aumentan en frecuencia, intensidad o duración.
- Su hijo se hace daño a sí mismo o a otras personas con frecuencia.
- Su hijo está muy irritable, discute mucho y apenas coopera.

Su médico también puede averiguar si hay algún problema de salud que podría estar contribuyendo a las rabietas de su hijo, aunque se trata de algo poco frecuente. A veces, un problema en la vista o en la audición, una enfermedad crónica, un retraso en el lenguaje o un trastorno del aprendizaje pueden favorecer las rabietas.

Recuerde que las rabietas no suelen ser un motivo para preocuparse y que suelen desaparecer por sí solas. Conforme los niños maduran, ganan auto-control. 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.