

# Sobrevivir a las rabietas (sí, y no es difícil)

La etapa propia de las rabietas suele oscilar entre los dieciocho meses y los dos o tres años. Como toda etapa, no debe preocuparnos en exceso porque sabemos que tiene un principio y un final. Eso sí, siempre y cuando se trabajen con acierto. El reto: conseguir corregir esas conductas desadaptadas para que aprendan a vivir en sociedad.



Las rabietas se producen porque el niño empieza a desarrollar su personalidad y a tener más claro qué es lo que quiere. Hasta entonces habían sido bebés que, de alguna forma, se dejaban llevar por lo que nosotros les íbamos dando y pidiendo. En cambio, ahora, ya son capaces de tener criterio. Saben qué les gusta más y luchan por conseguirlo.

Se produce una mezcla entre el desarrollo de la identidad personal y el reconocimiento de los propios intereses en un momento de falta de madurez y de estrategias. El único interés que tiene el niño es lograr lo que quiere, sin saber si es bueno para él o no, o si es el momento adecuado o si la forma en la que lo está pidiendo es la correcta.

Por el contrario, los adultos sí sabemos si eso que nos está pidiendo se lo podemos conceder, si es el momento para ello o si lo está solicitando de forma adecuada. Ahí es donde debemos centrarnos: analizar bien qué pide, cómo y cuándo y pensar cómo enseñarle a hacerlo bien.

La mayoría de las ocasiones en las que se produce esta respuesta de enfado o conducta desadaptada tendemos a tratar de eliminarla porque nos incomoda, no nos gusta que se tiren al suelo en medio de la calle, que griten en un sitio público, etc. Pero esta respuesta que damos a su conducta no suele lograr el objetivo que perseguimos –que es eliminar la reiteración de la conducta– sino que el niño, generalmente, la inten-

**Si damos a los niños lo que piden durante una rabieta, ellos interpretarán este mensaje: “si grito, lloro y me enfado consigo lo que quiero” y estaremos reforzando, sin quererlo, una conducta inapropiada.**



**Si permitimos las rabietas, les estamos enseñando a ser caprichosos. No saben comportarse de forma adecuada ni respetan a los demás y les creamos una idea falsa del mundo. Cuando crezcan recibirán la negación que les teníamos que haber otorgado nosotros pero no estarán preparados porque nunca la habrán recibido anteriormente.**

sifica. Repite la misma situación en circunstancias similares.

Ante esta situación, lo que nunca debemos hacer es darles aquello que piden, respuesta también muy habitual cuando queremos frenar el 'espectáculo' porque estamos en un momento complicado. Es decir, si un niño nos pide en un supermercado un dulce, nuestra respuesta directa será "no" porque consideramos que no debemos comprárselo. Puede que el niño responda gritando o tirándose al suelo con gran enfado. Muchos padres caen en la tentación de comprar aquello que pide. En ese caso el mensaje que entiende el niño resulta: "si grito, lloro y me enfado consigo lo que quiero" y estaremos reforzando, sin quererlo, una conducta inapropiada.

### **CÓMO ACTUAR: PACIENCIA Y AGUANTE**

Generalmente, lo que mejor funciona es ignorar la conducta a pesar de que las circunstancias sean complicadas para nosotros. Esto consiste en ser capaces de decirles "no" a aquello que nos están pidiendo y, ante su respuesta de enfado, no volver a mostrarles ninguna atención ni más explicaciones que las ya dadas.

Ellos tienen una capacidad de aguante que a veces sobrepasa nuestra paciencia. Pueden estar un largo tiempo en esa situación de enfado, rabietas o bloqueo que hace que llegue un momento en el que no son conscientes de por qué están enfadados, simplemente su enfado va a más y nuestro límite de paciencia va a

menos. Pero es importante, en este momento, tener la capacidad de relajarnos y centrarnos en otra cosa para que no consigan sacarnos de nosotros mismos o desquiciarnos hasta que el niño, finalmente, deje de actuar de ese modo y también se centre en otra cosa.

Ante todo, lo fundamental es ser capaces de aguantar hasta el final. Es muy habitual que al principio aguantemos todo lo posible pero llegado un momento, no podemos más y les damos atención. Y ese es justo el objetivo contrario a lo que estamos persiguiendo. Cuando esto ocurre, el esfuerzo de aguante no ha servido para nada.

Si vemos que, por el carácter del niño, cuando se enfada y coge una rabietas tiende a enfurecerse cada vez más de forma muy excesiva y llega a lo que denominamos pedagógicamente un bloqueo emocional o

un bucle de conducta desadaptada, podemos plantear la opción de tratar de relajarle y despistarle sin darle atención a aquello que estaba reclamando. Así, no volvemos a nombrar eso que demanda ni a darle ninguna explicación más.

Generalmente, lo que mejor funciona en estas situaciones es acercarnos, abrazarles, acariciarles, consiguiendo de este modo que se relajen y, posteriormente, ofrecerles que hagan algo que les pueda gustar o les genere interés. De esta manera se olvidan de eso en lo que estaban centrados y empiezan a comportarse bien. Esta medida únicamente funciona si previamente se ha trabajado de manera constante y si se ha repetido la pauta anterior de ignorar la conducta. Es decir, primero debemos trabajar durante un tiempo el ignorar la conducta para que vean que no consiguen lo que quieren.

Una vez esto se ha trabajado y hemos conseguido varias situaciones de éxito por nuestra parte, para empezar a moldear su conducta, podemos emplear esta medida. A esto le añadimos un objetivo nuevo de enseñarles a relajarse ante una situación de rabietas y perseguir que se comporten bien o que tengan conductas positivas, que no estén todo el tiempo enfadados y haya un clima más agradable en casa y una relación entre padres e hijos más equilibrada. Es peligroso caer en un constante "no" y, por lo tanto, en una rabietas y enfados constantes.

### CUANDO NO PODEMOS IGNORAR SIN MÁS

A pesar de todas estas pautas, pueden darse otras situaciones en las que sea realmente inevitable prestar atención a la rabietas porque puede haber un riesgo o porque la situación en la que estamos nos compromete. Si esto es así, lo que debemos hacer en este momento es no tanto darles aquello que nos piden sino ponernos serios, cogerles, mirarles a la cara y decirles: "aquí no te lo voy a permitir" y no dar ninguna explicación más.

Normalmente, suelen intentarlo y actuar con algo de agresividad en esta situación pero, en cierta forma, ahí es donde debemos mostrar autoridad y donde se puede ver nuestra superioridad. Si se hace con firmeza suelen parar porque les bloqueamos. Generalmente se quedan callados y serios pero por lo menos estamos logrando que ya no estén poniéndonos en compromiso ante otras personas.

Una vez que salgamos de ese contexto será cuando podremos hablar con ellos diciéndoles que no está bien cómo se han comportado para que aprendan que ante sus intereses propios o personales puede estar el respeto a los demás. Estas situaciones debemos analizarlas muy bien y deben darse en pocas ocasiones. Debemos preverlo, adelantarnos y ser

### Para no perderse:

- ✓ Nunca ceder ante una rabietas para no sentar precedentes.
- ✓ Tratar de relajarnos para no ceder a su chantaje.
- ✓ Si la rabietas se mantiene, desviar la atención del niño hacia otro foco de interés.
- ✓ Frenar en seco el mal comportamiento y tratarlo después.



conscientes de que hay que aguantar todo lo posible.

Las rabietas son una etapa natural en el desarrollo propio del niño. Pensar que no se van a producir puede ser engañarnos porque, con independencia del carácter del niño, acaban apareciendo en mayor o menor grado. Es por esto que es interesante tenerlo en cuenta y estar preparados para saber cómo debemos actuar llevando a cabo las pautas mencionadas.

Es imprescindible tener en cuenta que si no se trabajan las rabietas de este modo se puede conseguir desarrollar un carácter peligroso en los niños, sobre todo en etapas posteriores. Si se las permitimos, les estamos enseñando a ser caprichosos porque tienen lo que quieren en el momento que quieren. No saben comportarse de forma adecuada ni respetar a los demás, tanto con la familia en casa como con el resto de personas del exterior, además les creamos una falsa idea del mundo porque pensarán que pueden conseguir todo lo que quieren. Cuando crezcan, recibirán la negación que les teníamos que haber otorgado nosotros pero no estarán preparados porque nunca la habrán recibido anteriormente.

**María CAMPO**

Directora NClíc - [www.nclíc.com](http://www.nclíc.com)