

RABIETAS INFANTILES EN NIÑOS DE 1 A 4 AÑOS



Las “rabiets infantiles” en niños/as pequeños/as no son más que el modo que tienen de **expresar aquellas emociones negativas que sienten y que no son capaces de comprender ni de verbalizar**. A estas edades los niños/as aún carecen de las habilidades necesarias para expresar todos sus sentimientos y pueden sentirse desbordados/as. Las rabiets suelen empezar aproximadamente a la edad de 1 año y continúan hasta casi alcanzar los 4 años, con esta edad la mayoría de los niños/as desarrollan el autocontrol necesario y las rabiets empiezan a ser menos habituales.

ALGUNOS MOTIVOS DE LAS RABIETAS INFANTILES

- **Frustración** por no poder conseguir algo con inmediatez.
- **Deseo de controlar** el ambiente, su deseo de omnipotencia.
- El deseo de **llamar la atención** para recibir cariño.
- Cuando las **normas de comportamiento son poco claras o incoherentes**, el niño/a trata de descubrir donde están los límites.
- Cuando los padres dan otras muestras de **incoherencia o inconsistencia**.

ACCIONES QUE NO DAN RESULTADO CONTRA LAS RABIETAS



- **Dar un cachete.** Sólo ayudará a que empeore la rabieta (indica que tanto el niño como los padres han perdido el control) .
- **Gritarle.** Serán dos personas gritando a dúo, sin escucharse.
- **Ceder al capricho** “para que no monte el numerito”. Esto equivale a premiar al niño/a por el berrinche. Así aprende que la próxima vez sólo tiene que llorar un poco más.
- **Ceder por las presiones** de la pareja, los abuelos o las personas que estén presentes. Es una situación incómoda, pero nosotros somos quien debemos manejarla ahora y en el futuro.

La mejor forma de ir manejando poco a poco las rabietas de los niños/as es aplicar el método de la extinción, lo que de un modo sencillo se conoce como “ignorar”.

CUANDO DEBEMOS ACTUAR

Sin embargo en ocasiones no es posible que hagamos esto ya que el comportamiento del niño/a se torna agresivo y puede dañar a alguien o a sí mismo. Por ello Sí debemos intervenir en las siguientes situaciones

LIMITANDO SU CONDUCTA, pero sólo su conducta, SIN CENSURAR SU EMOCIÓN:

- Cuando esté dañando a otro niño.
- Cuando se esté dañando a sí mismo.
- Cuando esté dañando a un objeto.

- Si el niño pega, empuja o muerde a otro niño/a o incluso a alguno de sus padres porque está enfadado debemos parar su acción y cuando sea posible decirle: “Si pegas haces daño, nadie se merece que le peguen” o también “a mi no me gusta que me peguen”. Intentaremos empatizar con él diciéndole: “ya veo que estás enfadado o tal vez algo te ha asustado, pero puedes expresarlo de otra manera sin dañar y sin pegar a nadie porque así haces daño”.



Cuando podamos y el/la niño/a esté más receptivo/a **hablaremos con él/ella para preguntarle** “¿qué es lo que te ha hecho sentir así?” “háblame de lo que has sentido”. También le podemos sugerir que cuando se sienta así podría gritar, patear, golpear el suelo o ir a buscar a los padres si algo le ha asustado o que aprenda a decirle a los otros niños “déjame, eso no me ha gustado, etc...” A los niños más pequeños en este momento bastará con que le

hablemos con cariño abrazándolos y le digamos que cuando se enfade es mejor que nos busque y le diremos qué hacer.

De este modo estamos ofreciéndole a nuestro hijo **recursos alternativos a la agresión** y que puede utilizar en caso de que se sienta de nuevo mal. Asimismo estamos educando para que aprenda a reconocer y manejar sus emociones negativas.

Otros recursos que existen para educar al niño en el reconocimiento de sus emociones **es leerle cuentos que hablan de la rabia, el miedo, celos, tristeza, etc...** Los cuentos enseñan a los niños modelos de comportamiento de un modo que ellos entienden muy bien. Así leerle determinados cuentos puede ayudarles a que sepan como actuar si ellos se encuentran en según qué situaciones en las que se sienten desbordados por las emociones.

-Si el niño/a se agrede o se hace daño a sí mismo porque está enfadado o porque la emoción que está sintiendo dentro le desborda y lo demuestra tirándose de los pelos, golpeándose en la cabeza contra el suelo o con su propia mano...

Lógicamente en ese momento también debemos actuar **PARANDO SU ACCIÓN** y es conveniente decirle: “Cariño, así te haces daño y tú no te mereces el tener dolor, debes cuidarte”. Si en ese momento se está golpeando cógele de las manos o evita que se pegue en la cabeza y lo coges en brazos llevándolo a un sitio en el que esté más tranquilo/a y seguro/a. Podemos también llevarlo/a a un lugar en el que si se tira no se haga daño como un sofá o una cama. Entonces ya será el momento de preguntare “hay algo que te haya hecho sentir mal” o “¿estás enfadado, sientes rabia?”, “vamos a ver qué podemos hacer, pero **NO DEBES** hacerte daño a ti mismo/a porque no te lo mereces”

-Si el niño/a lanza o rompe algún objeto para mostrar su rabia o su enfado. También aquí debemos parar su conducta y darle opciones alternativas mediante las que él pueda canalizar las emociones negativas.

Podemos decirle: “cariño esto no debes romperlo porque es un objeto delicado que no está preparado para ser roto. Si sientes necesidad de romper algo podemos usar las hojas de la rabia, etc.”. Se trata de que el niño dibuje su enfado y después rompa ese dibujo en mil trocitos para aliviar su malestar, o aplastar la plastilina con el puño hasta que consiga desahogarse, o tirar una pelota al suelo con fuerza, o que tenga un “cojín especial del enfado” que él/ella pueda golpear hasta sentirse mejor....

Evidentemente estas estrategias se van poniendo en práctica y sobre todo van dando resultados paulatinamente. Por ello es fundamental que los padres tengan mucha paciencia e intenten ellos también manejar las emociones negativas que les generan las rabietas de sus hijos/as, no hay que olvidar que los padres son los adultos.

Montse García