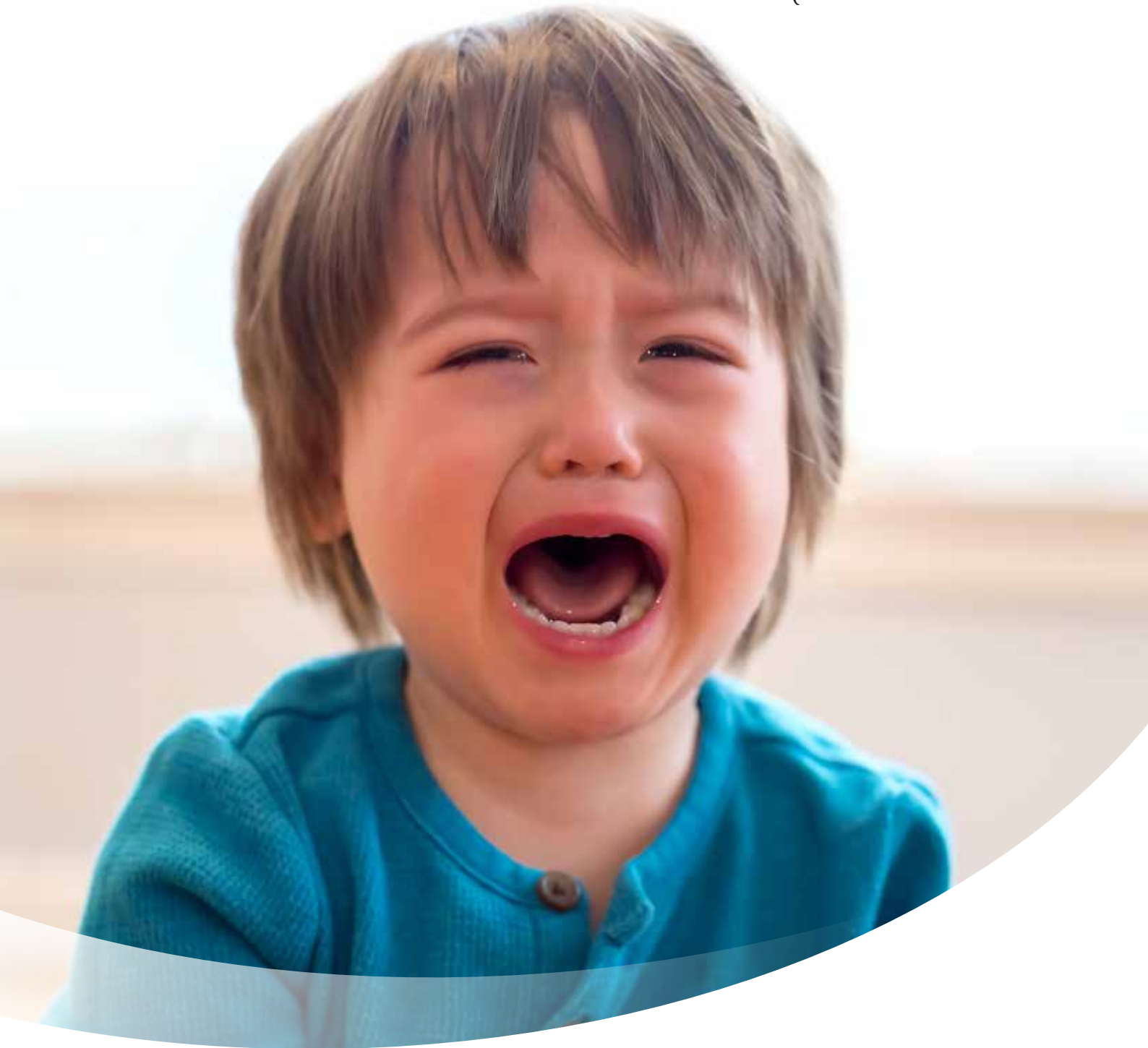


Alvaro Bilbao



RABIETAS

PASO A PASO

Guía práctica para **calmar,**
acompañar y prevenir rabietas

RABIETAS PASO A PASO

Primera edición: Enero 2021

Todas las imágenes utilizadas en esta guía a excepción de la foto del autor han sido adquiridas del catálogo (iStock). Foto del autor: ihortal.es

© Álvaro Bilbao

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial y de esta obra así como su distribución total o parcial por cualquier medio o procedimiento.

ÍNDICE

- 04 Sobre el autor**
- 05 Paso 1 - Comprender las rabietas**
- 07** Creencias erróneas de las rabietas
- 10** ¿Por qué ocurren las rabietas?
- 13 Paso 2 - Saber cómo actuar**
- 13** Estrategias ineficaces que debemos evitar
- 09** Estrategias positivas y eficaces
- 22** Cuándo ceder ante una rabieta
- 26** Cómo actuar en un lugar público
- 26** Cómo actuar si tu hijo o hija se pone agresivo durante una rabieta
- 29 Paso 3 - Prevenir las rabietas**
- 30** **01.** Sé firme pero calmado
- 31** **02.** Establece rutinas claras
- 31** **03.** Termina las rabietas de una forma positiva
- 31** **04.** Prioriza sueño y descanso
- 32** **05.** Evita actividades demasiado largas o cansadas
- 32** **06.** Sé ejemplo de autocontrol
- 33** **07.** Realiza juegos de autocontrol
- 34** **08.** Reconocer los progresos
- 36 Despedida**



SOBRE EL AUTOR



Álvaro Bilbao

Para los que no me conocáis me llamo Álvaro Bilbao, soy **neuropsicólogo, experto en plasticidad cerebral** y autor del Bestseller Internacional “**El cerebro del niño explicado a los padres**”. Sin embargo, en todas mis conferencias siempre quiero destacar que la parte más importante de mi currículum es que **soy padre de tres niños pequeños** y, en este caso concreto también he de decir que también me enfado y en alguna ocasión he gritado a mis hijos. No es tan difícil de confesar. Todos somos humanos y todos nos equivocamos. Pero en la medida que fui aceptando que no soy un padre perfecto y que mis hijos también tienen sus fallos, como los tenemos todos, he podido crecer en confianza y mejorar sustancialmente mi forma de educar. En este curso y en esta guía **quiero compartir contigo los conocimientos de neurociencia que aplico en la educación de nuestros hijos** y también, por qué no, **toda la experiencia y camino personal** que he recorrido para llegar a ser un padre **más paciente, más tranquilo y más feliz en la educación de mis hijos**. Espero de corazón que te ayude a ti también a sentirte más satisfecho en tu papel como padre o madre.

PASO

1

COMPRENDER LAS RABIETAS

La importancia de las rabietas

Mi pasión es ayudar a las familias. Durante mis más de 20 años de vida profesional me he dado cuenta de que la mejor manera de ayudar a las familias es invertir tiempo en explicarles y ayudarles a comprender mejor a sus hijos. La inmensa mayoría de seres humanos albergan buenos sentimientos para ellos y los demás y los padres y madres no suelen ser una excepción. Cuando nos enfadamos con nuestros hijos, cuando les gritamos o castigamos no lo hacemos porque queremos que sean desgraciados, sino porque queremos que sean responsables, educados, cuidadosos y respetuosos. Visto así es una manera algo ridícula de conseguirlo pero para mi lo más importante de esta paradoja es que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos (aunque a veces no sepan cómo lograrlo adecuadamente). Estoy convencido de que con un poco más de comprensión acerca de cómo funciona el cerebro, de por qué los niños actúan como actúan y por qué los adultos actuamos padres e hijos serían más felices.

Por qué las rabietas son tan importantes

En mi experiencia las rabietas son muy importantes por una razón: suelen ser la primera situación que rompe la armonía emocional que existe entre los padres y sus hijos. Todos nos hemos desesperado y frustrado cuando nuestros hijos no han dormido o cuando tiraban incesantemente la comida al suelo, pero de alguna manera sabemos que son cosas normales para los niños de su edad y somos capaces de superar esas etapas o momentos difíciles en la educación de nuestros hijos de forma positiva. Sin embargo, con las rabietas ocurre algo distinto y como te decía al principio de este párrafo suelen ser el primer punto de crisis entre el niño y sus padres.

¿Por qué son el primer punto de crisis con nuestros hijos?

No siempre ocurre así, pero para muchos padres las rabietas son un punto de inflexión en su familia. Cuando digo “punto de inflexión” quiero decir que hay un antes y un después. Como te decía anteriormente solemos ser pacientes o indulgentes con la falta de sueño o comportamientos típicos de los niños menores

de 2 años. Sin embargo, a partir de los dos años (edad a la que suelen aparecer las rabietas) ocurre un hecho que lo cambia todo. A los dos años los niños comienzan a dominar el lenguaje. Es cierto que la mayoría de los niños comienzan a decir sus primeras palabras alrededor del primer año de edad, sin embargo, alrededor de los dos años es cuando los niños comienzan a construir frases y eso hace que muchos padres cambien la percepción que tenemos de ellos. De alguna manera muchos padres creen que el hecho de que el niño pueda construir frases implica que el niño puede razonar como un adulto.

Esta es la razón por la que la mayoría de conflictos en las familias comienzan alrededor de los dos años de edad. No porque los niños sean más difíciles o rebeldes, sino porque los padres empezamos a pensar que el niño es capaz de razonar de una forma adecuada cuando cumple los dos años de edad y eso hace que el niño debería ser capaz de hacer muchas de las cosas que hacemos los seres racionales tales como:

- Actuar de una manera racional
- Entender las razones de los adultos
- Controlar sus emociones con la fuerza de la razón
- Controlar sus emociones cuando un adulto se lo pide racionalmente

Sin embargo, sabemos que estas cuatro premisas son erróneas. Los niños de dos años no son capaces de actuar de una manera racional, ni entender las razones de los adultos ni mucho menos controlar sus emociones. Tus hijos pequeños no son todavía seres racionales, sino que son seres principalmente emocionales y necesitan más amor que razones.



SI QUIERES MANTENER LA RELACIÓN ARMONIOSA
CON TUS HIJOS PEQUEÑOS ES IMPORTANTE
QUE RECUERDES QUE SON SERES EMOCIONALES
Y QUE NECESITAN MÁS AMOR QUE RAZONES.

Es importante que entiendas estas ideas porque te va a ayudar a comprender a tus hijos y tener la actitud adecuada cuando alguno de tus hijos tenga una rabietas o cualquier otro tipo de enfado. Recuerda que tus hijos no son capaces de razonar igual que un adulto. Son seres eminentemente emocionales y lo más importante que puedes hacer para que se desarrollen de forma positiva es cuidar la relación que tienes con ellos. **No dejes que las rabietas o enfados sean un motivo de crisis en vuestra relación sino que tu puedes convertirlos en una oportunidad para mejorar el vínculo entre vosotros dos.** ¿Cómo? Abordando estos problemas de forma positiva.

Para que puedas comprender mejor a tus hijos y ayudarlos cuando tengan una rabietas es importante que entiendas por qué ocurren, cómo se siente el niño y también que destierres algunas ideas preconcebidas que muchos padres suelen tener en relación con las pataletas y rabietas. A continuación vamos a repasar algunas de estos mitos o creencias erróneas que los padres y abuelos suelen tener acerca de las rabietas.

CREENCIAS ERRÓNEAS DE LAS RABIETAS

Son signo de mala educación

Las rabietas ocurren en todos los países, culturas y lugares del mundo. En antropología se conoce esto como un fenómeno universal. No son, por tanto, una muestra de mala educación sino algo que le puede ocurrir a todos los niños del planeta. Algo tan natural y humano como estornudar o reír. **Ni los niños que tienen rabietas son maleducados ni sus padres están educándoles mal.**



Son una muestra de desafiarnos

Los niños que experimentan una rabieta no están intentando desafiar nuestra autoridad. En realidad ¡Sólo están expresando sus emociones! A veces puede parecer que nos desafían. Puede parecer que quieren jugar con nosotros, pero en realidad no es así. **Los niños tan pequeños no son capaces de elaborar planes complicados o actuar con mala intención.** Piénsalo bien; necesitan ayuda para ir al baño, no saben leer ni escribir, no saben atarse los cordones o abrir la puerta de la casa....¿de verdad crees que son capaces de ponerse a llorar durante minutos para demostrarte que mandan más que tú?

Se enrabieta para conseguir lo que quieren

La verdad es que los niños no se enrabieta para conseguir lo que quieren. De hecho, si te fijas bien, observarás que tu hijo/a niños no se enrabieta cuando le dices que no puede tener algo que quiere. En ese momento simplemente se enfada o insiste. La rabieta aparece justo en el momento en el que se da cuenta de que no vas a ceder. Esto quiere decir que no lo hace para manipularte o conseguir lo que quiere sino que es una respuesta para adaptarse a la idea de que no lo va a tener. En otras palabras cuando el niño se enrabieta te está diciendo “Vale. Lo entiendo. Necesito tiempo para deshacerme de la idea”.

Lo hacen para manipularnos

Como acabas de ver el niño que tiene una rabieta no está intentando conseguir lo que quiere sino simplemente intentando hacerse a la idea de que no lo va a tener. Así que las rabieta no suelen ser un comportamiento para manipular a los padres, aunque en algunos casos, si no las manejamos de forma correcta los niños si pueden llegar a utilizar las rabieta para conseguir lo que quieren. Es lo que conocemos como rabieta secundarias. Un poco más adelante te mostraré cómo identificarlas y cómo podemos conseguir que no ocurra.

SI NO ACTUAMOS CORRECTAMENTE DURANTE LAS RABIETAS LOS NIÑOS PUEDEN TENER MÁS RABIETAS PARA CONSEGUIR LO QUE QUIEREN.

Es malo que el niño lllore

Algunos padres y madres muy involucrados en la crianza y educación de sus hijos tienen la idea preconcebida de que llorar es perjudicial para el desarrollo emocional del niño. En algunos foros incluso se habla de la “frustración cero” como un estado ideal en el que el niño en ningún momento experimenta frustración, tristeza o enfado. Sin embargo, he de decir que desde el punto de vista neurológico y psicológico estas afirmaciones no tienen ningún sentido. Si bien es cierto que gritar, amenazar o pegar a nuestros hijos puede llegar a provocar secuelas psicológicas y que como padres no debemos utilizar estos métodos, no es menos cierto que la frustración, rabia, tristeza o enfado son emociones totalmente naturales y positivas para nuestra vida y que los niños necesitan experimentarlas desde bien pequeños.

Cuando un niño llora está aprendiendo tres cosas muy importantes para su desarrollo psicológico y emocional.

1 Comunicar sus sentimientos

El llanto es la primera forma de comunicación de los seres humanos. Lloramos nada más nacer para expresar que tenemos frío, hambre o que nos molesta la luz exterior. Llorar es una forma de expresión, al igual que lo es un ceño fruncido o pedir a alguien que cambie su forma de tratarnos. Es bueno que los niños lloren porque les permite expresar lo que sienten.

2 Expresar sus emociones

Llorar no sólo es un acto que ayuda a los demás a conocer nuestro estado emocional, sino que también nos permite a nosotros mismos saber cómo nos sentimos. Al igual que hablar con un buen amigo o con un psicólogo, externalizar nuestros sentimientos y emociones nos ayuda a entendernos y comprendernos mejor.

3 Calmar el dolor y las emociones

El llanto activa una serie de neurotransmisores que funcionan como calmantes. Cuando un niño se hace daño y llora el dolor se reduce considerablemente. De la misma manera cuando un niño (o adulto) está frustrado, triste o enrabietado el llanto ayuda a calmar esas emociones. Es un proceso que puede ser un poco más largo de lo que nos gustaría pero que resulta muy efectivo.

Las rabietas terminan cuando el niño cumple 4 años

Esta es una creencia muy extendida. La verdad es que las edades en las que las rabietas son más frecuentes comprenden los dos y los cuatro años de edad. Sin embargo, sabemos que las rabietas pueden empezar antes de los dos años y prolongarse más allá de los cuatro años. Es totalmente normal que un niño tenga una rabietas con cinco, seis o siete años de edad, aunque te puedo asegurar que si trabajas bien las rabietas como te indico en esta guía las rabietas cada vez serán menos frecuentes.

¿POR QUÉ OCURREN LAS RABIETAS?

No todos los niños tienen rabietas, sin embargo, la inmensa mayoría de niños comienzan a experimentarlas en algún momento entre los 18 meses y los 2 años de edad. Las rabietas son fenómenos totalmente naturales que ocurren como parte del desarrollo normal del niño sano. De la misma manera que los niños experimentan la salida y caída de los dientes de leche, incontinencia urinaria o cólicos también suelen experimentar rabietas. De hecho son indicadoras de un desarrollo normal y saludable de su cerebro.

El cerebro de los niños tiene muchas regiones que le permiten hacer cosas distintas. Cuando el niño comienza a caminar lo hace porque una región que conocemos como “cerebelo” le permite mantener el equilibrio y cuando habla lo hace porque una región conocida como área de Brocca comienza a conectarse con su boca. De la misma manera cuando el niño comienza a experimentar rabietas lo hace porque una región de su cerebro, conocida como la corteza frontal le permite hacer muchas cosas que antes no hacía.

El desarrollo de la corteza frontal alrededor de los dos años de edad permite al niño imaginar que está haciendo cosas en un futuro cercano. Por ejemplo si está delante del parque es capaz de imaginarse subiéndose a un columpio y disfrutando de la experiencia. Cuando era más pequeño (por ejemplo con 18 meses) podía ver el columpio y eso le llamaba la atención, pero no se podía imaginar subido en él, por lo que era fácil distraer su atención. Sin embargo, ahora el niño es capaz de alimentar su atención con una gran cantidad de energía gracias a su imaginación. Esto hace que sea mucho más difícil convencer a un niño de dos o tres años de que nos vamos a ir a casa sin montar en el columpio que al niño de dieciocho meses. Por otra parte, el desarrollo de la corteza frontal también permite al niño de dos años persistir para conseguir lo que quiere. Esto es una cosa muy positiva porque le permite trepar a una roca alta, perseguir un balón por más tiempo o caminar más tiempo sin cansarse. Sin embargo, también le permite poner más energía para

conseguir aquellas cosas que quiere (aunque que tú no consideres apropiadas para ese momento concreto) como por ejemplo ese columpio del parque en una tarde de lluvia o en un momento en el que tienes mucha prisa.

Estos dos avances evolutivos del cerebro del niño hacen que algunos de sus deseos puedan acumular mucha energía mental en forma de ilusión y voluntad. Las rabietas ocurren precisamente porque el niño no es capaz de deshacerse de toda esa energía mental cuando finalmente acepta que su deseo no podrá hacerse realidad. Cuando se da cuenta de que “hoy” no podrá subir al columpio o que “hoy” no podrá comprar ese caramelo que tanto deseaba. Como hemos visto anteriormente, el niño no se enrabieta para conseguir lo que quiere sino justo en el momento en que se da cuenta de que no lo va a conseguir. Esto también tiene su origen en el cerebro.

Verás un poco más adelante en el tiempo, alrededor de los cuatro años, el cerebro del niño comienza a desarrollar unas neuronas con forma triangular que le permiten frenar algunos comportamientos. Estas “neuronas inhibitorias” le permiten hacer muchas cosas realmente increíbles para un niño tan pequeño como parar y pensar antes de actuar o calmar sus propias emociones. Sin embargo hasta los cuatro o cinco años de edad estas neuronas no están lo suficientemente desarrolladas como para ser capaces de inhibir o frenar emociones tan grandes como la frustración o el enfado. Por eso durante este periodo que va desde los dos a los cuatro años el niño está atrapado entre toda la energía que le da su deseo y la poca capacidad que tiene para contener sus emociones y frenarlo.



Desarrollo del lóbulo frontal

Como espero que hayas podido entender en toda esta primera parte de la guía las rabietas, el llanto y las pataletas que muchas veces las acompañan son fenómenos totalmente naturales en los niños. No debes preocuparte ni asustarte cuando tu hijo o tu hija tenga una rabieta. Llorar y patalear con conductas normales que permiten al niño expresar su frustración y le ayudan a calmarse. Tener muchas rabietas o que se prolonguen hasta edades avanzadas tampoco son indicadores de problemas de desarrollo sino que es totalmente normal que unos niños tengan pocas rabietas y otros tengan más rabietas. Si te tranquiliza en algo saberlo, la mayoría de psicólogos miramos con más preocupación a un niño que no se enrabieta nunca y no es capaz de luchar por lo que quiere que al niño que se enrabieta con mucha frecuencia, aunque como te digo ambas situaciones son totalmente normales.



PASO 2 | SABER CÓMO ACTUAR

Ahora que ya sabemos por qué ocurren las rabietas te voy a explicar paso a paso todo lo que tienes que saber para poder actuar de forma correcta durante una rabieta. El procedimiento puede variar un poco en función de si te encuentras en tu casa, en un supermercado o en medio del parque, pero básicamente los pasos serán los mismos y una vez hayas aprendido los pasos serás capaz de actuar con seguridad y confianza y, lo que es más importante, de forma positiva para tu/s hijo/s. Pero antes de darte esos pasos que debes seguir quiero detenerme un momento para que puedas leer aquellas cosas que los padres hacen con frecuencia y que debemos evitar a toda costa porque pueden resultar negativas para la seguridad o desarrollo emocional del niño.

ESTRATEGIAS INEFICACES QUE DEBEMOS EVITAR

A continuación te voy a explicar todas las cosas que no deberías hacer durante una rabieta o pataleta. Son ideas sencillas y fáciles de entender, pero es importante que interiorices estas normas de forma correcta porque son la causa principal de que los niños sufran trauma emocional durante las rabietas. Como yo sé que no quieres que tus hijos sufran ningún tipo de daño físico o emocional estoy convencido de que las vas a leer con atención.



1. ENFADARNOS O GRITAR

Algunos padres se desesperan cuando su hijo decide tener una rabieta en el momento más inoportuno. Es normal, sentirse frustrado cuando el cansancio y la prisa nos agobian, pero te puedo asegurar que gritar y enfadarte no va a hacer que la rabieta de tus hijos. De hecho sólo vas a conseguir empeorar las cosas. Los gritos intensifican la activación de 3 de las áreas cerebrales que intervienen en las rabietas; la amígdala cerebral (miedo), la corteza orbital (frustración) y la ínsula (sentirse incomprendido). Es por esta razón que si gritas o amenazas al niño sólo vas a conseguir intensificar la rabieta. Desde el punto de vista de circuitos cerebrales es, posiblemente, la peor decisión de todas. Desde el punto de vista de la psicología infantil, es una estrategia muy poco pedagógica porque estamos enseñando al niño que, cuando las cosas van mal tenemos que perder los nervios (justo lo contrario de lo que queremos conseguir).

2. ABANDONAR

“Hugo. Lo siento pero me voy. Ahí te quedas”. Esta estrategia puede hacer que el niño salga corriendo detrás del papá o la mamá porque estará aterrorizado de quedarse sólo, pero la rabieta seguirá ahí y puede reactivarse en cuanto te alcance o lleguéis a casa. Girarse y no mirar al niño es otra forma de abandonar sus emociones a sus suerte. Si estás en un aprieto urgente de tiempo, intenta tomar a tu bebé en brazos con mucha calma y dulzura y llévalo donde tengáis que ir. Posiblemente pataleará, pero llegaréis a tiempo y puede que se calme por el camino.

3. CONTENER AL NIÑO FÍSICAMENTE

Esta es una técnica que nace de la ocurrencia errónea de que si el niño físicamente no puede patlear, entonces la frustración se habrá acabado. Si intentas abrazar muy fuerte o sujetar al niño enrabiado de los brazos o las piernas el resultado no será el esperado. Sólo conseguiremos que la rabia del pequeño sea mayor. Sólo recomendaría contener a un niño en una rabieta si se está dando golpes contra la pared o se está haciendo daño de alguna forma. En esos casos le podemos contener físicamente para que deje de golpearse o moverle con delicadeza a un lugar donde no corra peligro. Bastará con que le digas mientras le apartas de la pared un “No cariño, no te golpees en la cabeza”. Recuerda que una de las mayores enseñanzas que podemos regalar a nuestros hijos es la de no dejarles que se auto inflijan daño.

LOS PADRES DEBEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS
A CONTENERSE CUANDO SE ESTÁN HACIENDO DAÑO
A ELLOS MISMOS O A LOS DEMÁS

4. AMENAZAR

Los expertos en comportamiento animal siempre dicen que un animal salvaje sólo es peligroso cuando se encuentra herido o amenazado. El niño enrabiado ya se encuentra herido en su ilusión y orgullo. ¿Realmente quieres amenazarlo? Posiblemente no. Por eso decirle frases como: “Como no pares de llorar te vas a enterar” o “Si no dejas de patalear me voy a ir y te vas a quedar solo” posiblemente no sea una buena idea.

5. AVERGONZAR

“Lucía deja de llorar...que este señor te está mirando”. La mítica frase que nos decían de pequeños más que pasada de moda está científicamente desacreditada. No sirve para nada. La razón es muy sencilla; los niños de dos o tres años no pueden contener las emociones fuertes por sí mismos y necesitan desgastarlas, antes de poder manejarlas. La vergüenza le dará igual o incluso agravará el problema.

6. DISTRAER

“¡Anda! ¡mira que perrito más bonito!”. Es un buen intento...en el año 2016 le funcionó a una madre en Finlandia y a un padre de familia numerosa en el sur de Inglaterra. Con esto quiero decir que puede que si la rabieta ya está terminándose una distracción puede ayudar un poquito a que el niño se calme, pero cuando el horno está a máxima temperatura intentar poner en práctica la técnica de la distracción posiblemente sólo conseguirá que el niño se enfade más.

7. DISTRAER

“Mira, Sofía, yo se que tu quieres la piruleta, pero en la vida, no se puede tener todo...¿Te imaginas que todos tuviéramos todo lo que quisiéramos en todo momento?”. La verdad es que los niños a estas edades no entienden de silogismos. El cerebro emocional del niño habla tan fuerte que aunque la parte racional de su cerebro entendiera todos tus razonamientos no tendría suficiente energía para calmarlo. Dicho esto; dar razones a los niños cuando les decimos “no”, es poco eficaz para resolver la rabieta en el acto, pero ayudará a que poco a poco sea capaz de lograrlo...así que podríamos decir que es una estrategia ineficaz en el corto plazo pero positiva en el largo plazo.

Como has podido leer muchas de las estrategias que vienen a nuestra mente o que nuestros padres utilizaron con nosotros no son eficaces ni recomendables. Las rabietas no se pueden calmar con un chasquido o un truco mágico. Las rabietas son un fenómeno natural y saludable del desarrollo cerebral infantil, aunque como vas a poder leer a continuación hay muchas cosas que podemos hacer cuando nuestro hijo se enrabieta que le van a ayudar a calmarse antes. Además como podrás leer en el penúltimo capítulo de esta guía puedes también utilizar estrategias sencillas para prevenirlas o reducir su frecuencia.

ESTRATEGIAS POSITIVAS Y EFICACES



Saber actuar ante una rabieta es algo al alcance de cualquier padre o madre. En un principio puede parecer que requiere de grandes dosis de paciencia y sangre fría, pero la realidad es que si entiendes bien los motivos que las provocan y cuál es la mejor manera de ayudar a tu hijo eso te va a dar la confianza necesaria para poder estar incluso relajado o relajada mientras das a tu hijo tiempo para calmarse.

UNA VEZ HAYAS APRENDIDO LOS PASOS SERÁS CAPAZ DE ACTUAR CON SEGURIDAD Y CONFIANZA

Aunque durante la guía hemos estructurado los contenidos en 3 pasos (Comprensión, Actuación, Prevención), a continuación te voy a explicar los 6 pasos que los niños necesitan que sus padres sigan cuando experimentan una rabieta. Son pasos concretos y prácticos, estrategias de actuación que puedes seguir “paso a paso” y que ayudarán a tu hijo a calmarse antes, pero sobre todo a sentirse seguro y reconfortado durante todo el proceso.

1. DILE AL NIÑO “NO” CON CARIÑO

Hay situaciones en las que los padres saben casi con total certeza que su hijo se va a enrabietar nada más escuchar el “no”. Puede ser porque el niño tenga un día difícil, porque tenga rabietas con mucha frecuencia o porque en ese momento sintamos que aquello que nos pide puede ser muy importante para él o para ella. A veces los padres nos ponemos nervioso cuando anticipamos que el niño o la niña puede reaccionar con una rabieta, pero créeme; es importante que seas capaz de decir que no con calma y cariño. La razón es muy sencilla; son precisamente tu calma y tu cariño las dos únicas cosas que van a calmar al niño durante una rabieta. Así que no dudes que son importantes.

2. EXPLICA AL NIÑO TUS MOTIVOS

Explica al niño el por qué de tu negativa. No suele dar un gran resultado porque el problema no suele venir de que el niño no entienda la situación sino de su dificultad para dominar sus emociones. Sin embargo, a veces funciona y si es así es la manera más rápida y tranquila de solucionar la rabieta y por lo tanto merece la pena intentarlo. El niño y tu os ahorraréis un buen sofocón. Hay otras dos buenas razones por las que conviene dar al niño una explicación. La primera tiene que ver con el respeto. Si un buen amigo o tu pareja te dicen que no en una situación concreta estoy seguro de que te ayudará a sentirte más calmada o calmado y entender su postura si te dan una razón. Digamos que es un acto de justicia intergeneracional y de cortesía. La segunda razón por la que conviene dar al niño una explicación es que nuestro razonamiento irán ayudándole poco a poco a desarrollar su propia capacidad de razonamiento y autocontrol permitiéndole tomar mejores decisiones y ganar autocontrol. Sin embargo, como verás más adelante esto no ocurrirá porque le repitas el mismo argumento de doce maneras distintas en el momento de la rabieta sino que será algo que suceda con el paso del tiempo.

3. AYÚDALE A SER FLEXIBLE

Al cerebro del niño le cuesta ser flexible y salir de su propio enfoque. Puede que la única razón por la que esté enfadado porque no quieres comprarle cereales en el supermercado es que no recuerde que ya tiene cereales en casa. Es posible que se enfade porque no quiere irse del parque porque no se haya dado cuenta de que sus primos están esperando en casa para jugar juntos. Esa falta de perspectiva a largo plazo puede ser el detonante de algunas rabietas en niño pequeños (especialmente los menores de 3 años). De alguna manera no son capaces de pensar fuera del momento presente puede hacer que, en algunos momentos, lo vean todo más negro de lo que realmente es.

Ayudar al niño a pensar a largo plazo o ver alternativas divertidas donde sólo ven frustración puede ser una gran ayuda que permita a muchos niños salir del bucle de frustración. Si hay alternativas, ofréceselas. Escuchar frases como “Podemos comprar la piruleta este fin de semana” o “¿Te apetece que te lleve a caballito?” pueden ayudar al niño ver la luz al final del túnel. No es algo que siempre funcione pero en muchos casos nos puede salvar de un aprieto y ayudar al niño a ser capaz de pensar de una forma más flexible.

4. TEN CONFIANZA EN QUE TU “NO” ES BUENO

En los primeros momentos de las rabietas es muy importante pararnos un momento para encontrarnos con nuestro convencimiento. La confianza es la mayor herramienta que tenemos para educar a nuestros hijos en muchos aspectos y, por eso, es importante que entremos en contacto con esa confianza. Tu confianza va a ayudar en muchos sentidos:

- Permite que el niño se sienta más seguro y se calme antes
- Permite que tu sientas tranquilidad en lugar de estrés o malestar
- Reduce el sentimiento de culpa que aparece en muchas ocasiones

5. TEN CONFIANZA EN QUE TU “NO” ES BUENO

Muchos adultos sienten angustia cuando observan sufrir a otras personas, especialmente cuando esa persona es un ser querido y más aún si son los propios hijos. Es normal sentir compasión por el sufrimiento ajeno, pero también es positivo sentir confianza y calma cuando el sufrimiento del otro es sano y normal. En este caso concreto, muchos padres pueden sentir angustia ante las rabietas de sus hijos porque cuando eran pequeños les avergonzaron o no les permitieron sentir rabia, pena o frustración.

No actúes desde la angustia. Es fundamental que dejes a tu hijo espacio y tiempo para que exprese su frustración o su rabia libremente. Estate cerca, pero dale espacio. Haz que se sienta libre, pero que te sienta a su lado. En ningún caso se trata de ignorarlo la actitud más positiva para ayudar al niño consiste en permanecer a su lado como un buen amigo cuando darle la espalda sólo hará que se ponga más nervioso.

LA **EMPATÍA** ES UNA DE LAS MEJORES
HERRAMIENTAS PARA AYUDAR AL NIÑO A SUBIR LOS
ESCALONES QUE VAN DE LA FRUSTRACIÓN
A LA TRANQUILIDAD.

6. AGUANTA LA CULPA

Una de las partes más difíciles de actuar de forma adecuada durante una rabieta consiste simplemente en ser capaces de aguantar la culpa y el malestar que nos supone ver a uno de nuestros hijos sufrir. Es totalmente normal sentir culpa y malestar. Como ya hemos comentado anteriormente es natural intentar aliviar el sufrimiento ajeno y más si proviene de un ser querido al que tenemos la obligación de proteger. Creeme si te digo que en la mayoría de las situaciones la labor primordial de los padres consiste en calmar y abrazar a nuestros hijos cuando sufren. De hecho esa es tu principal labor en esta ocasión, aunque no lo puedes conseguir rompiendo las propias normas que tú mismo has marcado. Recuerda que si estás decidiendo que es momento de volver a casa, que no podemos tomar más golosinas o que no podemos tomar bebidas azucaradas para la cena es porque tu como padre o madre tienes la responsabilidad de educar. Recuerda que ejercer esa potestad y poner límites es algo positivo para tus hijos. Recuerda también que el hecho de que no vayas a ceder en esta situación concreta no quiere decir que no puedas ofrecer al niño otras alternativas y sobre todo tu comprensión, afecto y cariño. Dicho en otras palabras, no dar al niño lo que quiere no está reñido con ser capaces de estar disponibles para calmarlos y abrazarlos. No eres mal padre o mala madre por decir no.

7. TEN FE

Sé que puede sonar algo místico, pero la falta de fé es la principal razón por la que los padres y madres no actúan correctamente cuando sus hijos experimentan una rabieta. Tener fé no es otra cosa que confiar en que algo que todavía no hemos visto es real. Es tener confianza. En este caso la fe debe venir de nuestra confianza en que el niño será capaz de sobreponerse al disgusto. Sé que puede resultar difícil. Todos los padres nos hemos visto más de una vez ante esa necesidad de actuar para ayudar a nuestros hijos en ese momento en el que les estamos viendo patallar. Ese impulso o necesidad no es otra cosa que falta de fe. **Cuando lo sientas crecer en tu interior quiero que recuerdes estas palabras: lo que tu hijo necesita de tí no es tu inseguridad sino tu confianza.** Ten confianza en que tu hijo o tu hija será capaz de sobreponerse a ese disgusto. Ten confianza en que si esperas con calma a su lado en poco tiempo será capaz de calmar sus lágrimas. Ten confianza en que aunque la rabieta se alargue, será capaz de calmarse. Es un aprendizaje que todo niño debe realizar; la mejor manera de ayudarlo es darle la oportunidad de lograrlo y tener nuestros brazos disponibles para que lo abracen cuando haya terminado.

8. UTILIZA LA EMPATÍA

Como explico en distintos puntos del curso Online la empatía es la herramienta más poderosa para ayudar a un niño enfadado, frustrado o triste a encontrar calma. Empatizar consiste en reflejar a través de tus palabras lo que el niño está sintiendo. Puedes reflejar su frustración y enfado utilizando frases como: “Te apetecía mucho esa piruleta”, “Vaya, te has enfadado mucho, ¿verdad?”.

Muchos padres tienen miedo de expresar en voz alta los sentimientos que están viendo en su hijo porque creen que eso sólo hará más hondo el sufrimiento. Sin embargo te puedo asegurar que funcionan muy bien. En lugar de avivar el fuego las palabras de comprensión ayudan al niño a sentirse comprendido y eso, a su vez, tiene un efecto calmante en su cerebro. Puedes dejar caer uno o dos comentarios empáticos al principio de la rabieta. No conviene insistir o repetir estas frases constantemente, porque el niño se puede sentir manipulado. En algunos casos el niño puede incluso sentirse confundido ya que la actitud empática de los padres puede hacerle creer que se están replanteando su negativa. Sin embargo utilizarlo con moderación, de forma genuinamente empática y en el momento adecuado es una de las mejores herramientas para ayudar al niño a subir los escalones que van de la frustración a la tranquilidad. **El momento más apropiado para utilizar la empatía es cuando el niño ya está algo más calmado y relajado.** Es el momento en el que conectar emocionalmente puede ayudar más al niño a terminar de calmarse. Es además una bonita forma de finalizar la tempestad y recuperar la conexión emocional entre vosotros dos. Te puedo asegurar que los resultados van desde muy buenos a excelentes. No olvides repasar las clases centradas en la empatía y los ejercicios prácticos en la sección del curso Online “Educar en positivo”.

9. TEN TUS BRAZOS DISPONIBLES

Un aspecto fundamental para ayudar al niño a recuperarse de una rabieta de forma positiva consiste en que sienta que nuestros brazos están disponibles para abrazarlo. Como hemos visto anteriormente consiste en que sienta que puedes permanecer cerca de él y dejar que se agarre a tu pierna (si así lo desea) o incluso tomarlo en brazos cuando el niño esté algo más calmado y siempre que quiera o acepte que le sujetes o le abracés. A veces los niños más enrabiados piden que sus padres le tomen en brazos y sus padres les niegan el abrazo pensando que es otro capricho o no se merecen el abrazo hasta estar más calmados. Sin embargo, el abrazo es una petición de socorro para intentar unir los cables que la rabieta ha cortocircuitado, y dar un abrazo, si el niño lo pide o se deja es tremendamente útil (de hecho la mayoría de las rabiets de mis hijos suelen acabar con algún tipo de abrazo).

LA MEJOR FORMA EN LA QUE PUEDE TERMINAR UNA RABIETA ES UN ABRAZO ENTRE EL NIÑO Y SUS PADRES

Es muy importante que entiendas que seguir estos pasos es la mejor estrategia para ayudar al niño a sobreponerse a sus rabietas de forma positiva. Es normal que las primeras veces que pongas estas estrategias en práctica te sientas algo insegura o confundido. Sin embargo, te puedo asegurar que es la manera más positiva de actuar... Salvando excepciones, si sigues estos pasos sin salirte del guión sentirás que eres capaz de ayudar a tu hijo a sobreponerse de sus rabietas de forma positiva y que cada vez son menos frecuentes e intensas.



CUÁNDO CEDER ANTE UNA RABIETA

Como regla general podríamos decir que no conviene ceder durante una rabieta. Cuando tenemos claro que no queremos que nuestro hijo coma golosinas de lunes a viernes, que encienda la televisión después de cenar o decidimos una hora para volver a casa después de una tarde de parque conviene que tanto el niño como nosotros entendamos que son decisiones en firme. Si durante el transcurso de una rabieta cedemos al deseo del niño por pena (algo que es relativamente habitual) corremos el riesgo de que el niño haga una asociación en su cerebro y aprenda que, cuando llora o se enrabieta puede conseguir lo que quiere. Esto es lo que se conoce como rabieta secundaria o rabieta instrumental. Son rabieta que no son una “reacción” incontrolable del niño sino que pueden ser una “acción” que en cierto sentido el niño utiliza (de ahí lo de instrumental) para conseguir que sus padres cedan a sus deseos.

Es importante que sepas que ceder a una rabieta no tiene nada de malo. Es algo que a todos los padres del mundo les ha pasado alguna que otra vez. Ceder siempre que el niño tiene una rabieta si puede ser más perjudicial para el niño porque vamos a condicionar que el niño tenga rabieta, pataletas o ataques de rabia cuando quiere conseguir algo que nosotros le hemos negado en un primer momento. Creo que todos los psicólogos del mundo te recomendarían que intentaras mantenerte firme en la mayoría de ocasiones, aunque como te digo ceder en alguna ocasión puede resultar incluso bueno, porque va a ayudar al niño a lograr cierta sensación de control y perseverancia.



CUÁNDO **NO** CEDER A LAS RABIETAS

Como decía, suele ser conveniente establecer normas y mantenerlas con firmeza para ayudar al niño a interiorizarlas lo antes posible. Introducir excepciones demasiado pronto o con demasiada frecuencia puede provocar que el niño se sienta más confundido, se enrabieta con más frecuencia y, en el fondo, sufra más. Estas son algunas situaciones en las que de manera muy clara suele ser recomendable no cambiar nuestro criterio:

- Cuando son temas innegociables como tomar sus medicamentos o tomar alimentos alergénicos para ese niño.
- Cuando son situaciones muy cotidianas que nos pueden provocar discusiones y conflictos frecuentes como por ejemplo ver la televisión después de cenar, utilizar el teléfono de papá o mamá, jugar al video juego de lunes a viernes o ir a la tienda de golosinas después del colegio.
- Cuando sospechamos que el niño está “actuando” de forma deliberada para conseguir algo. Como hemos visto este tipo de rabietas instrumentales son poco frecuentes y ocurren sobre todo en niños que han visto como sus padres cedían en muchas ocasiones cuando tenían una rabieta.

Si queremos introducir excepciones es mejor que lo hagamos por motivos o contextos especiales. Por ejemplo podemos decir al niño: “Hoy puedes comprar golosinas porque estamos en casa de los abuelos” y “Hoy puedes ver la tele después de desayunar porque estamos de vacaciones”. Pero como norma general siempre recomiendo a los padres que cuando tomen decisiones intenten no ceder porque suele provocar que el niño se sienta confundido y ansioso ante la posibilidad de ser capaz de hacer cambiar a sus padres de opinión en otras situaciones similares. A continuación vamos a ver algunas excepciones a la regla de “no ceder ante las rabietas” que creo pueden resultarte muy útil conocer y recordar.

CUÁNDO SÍ CEDER A LAS RABIETAS

Como regla general ceder a las rabietas no es una buena idea. Cada vez que cedemos ante una rabieta estamos corriendo el riesgo de que el niño desarrolle rabietas instrumentales y se sienta más ansioso y confundido cuando le decimos que no puede tener algo que quiere. Sin embargo, hay situaciones en las que ceder es simplemente mejor que no ceder. Son pocas y poco frecuentes pero eso no quita para que quiera compartir contigo cuáles son para que puedas actuar como suelo recomendar a otros padres que actúen.

Quando la rabieta está motivada por necesidades básicas

El sueño, el miedo o el hambre son necesidades básicas del ser humano y los padres debemos velar por que nuestros hijos las sientan satisfechas en todo momento. Si el niño está enrabieta porque quiere comer un trozo de pan y tu no le dejas porque quieres que espere hasta la hora de la comida, pero sospechas que el niño tiene hambre de verdad sería bueno que les des ese trocito de pan. Si el niño se enrabieta porque quiere subir a tus brazos a causa de un perro que le asusta, tómalo en brazos ya que subir en tus brazos no es un capricho sino una necesidad; sobre todo en un caso de miedo a los perros. De hecho, en estos casos ni siquiera podemos hablar de rabietas porque cuando lo que hace llorar al niño es una necesidad básica no está experimentando una rabieta sino una necesidad real. Es importante que no confundamos una necesidad básica con un capricho. El niño que quiere una golosina antes de comer pero se conforma con un trozo de pan probablemente esté expresando una necesidad básica. El niño en cambio que solo se conforma con la golosina probablemente esté expresando un capricho y su llanto tenga más que ver con una rabieta que con la necesidad de sentir satisfecha una necesidad básica. De la misma manera, el niño que se enfada y enrabieta cuando le estamos insistiendo para que coma más no está teniendo una rabieta sino que simplemente está expresando una necesidad básica; la de decidir cuánto quiere comer. Si ves que tu hijo se enrabieta porque no quiere comer más respeta su instinto y no le fuerces a comer.

Quando sospechamos que nos hemos equivocado.

Si sospechamos que fuimos excesivamente severos o que fuimos injustos rectificar es una opción válida en incluso recomendable, aunque como verás más adelante es mejor rectificar lo antes posible. Si por ejemplo tu hijo se enrabieta porque a su hermana le compraste una golosina y a él no y no hay una buena razón puede que sea una buena decisión rectificar, aunque también podemos optar por otras opciones como por ejemplo decir: “Mañana te toca a tí”.

Quando sospechemos que estamos siendo demasiado estrictos con el niño.

Igual que nos podemos encontrar con padres y madres que resultan demasiado permisivos a menudo nos encontramos con padres que son excesivamente estrictos. Son estrictos con los horarios, son estrictos con las normas, son estrictos con los caprichos y estrictos con los límites que ponen a sus hijos. Aunque parezca que estos

padres están haciendo un trabajo de “sobresaliente” la realidad es que los niños que crecen con tanta perfección pueden sentirse impotentes en muchos momentos y esto no es bueno. En otras palabras; los padres excesivamente estrictos pueden tener hijos muy formales y obedientes pero incapaces de pelear por lo que quieren. Es el síndrome del niño modelo; el niño que se adapta a todas las normas y se conforma con todo porque le han enseñado que ese es el único camino. Si en esta descripción te has visto reflejado a alguno de tus hijos o te has visto reflejada como madre o padres, es posible que sea buena idea que cedas de vez en cuando para que el niño o la niña desarrolle esa sensación de poder que ofrece el ser capaz de conseguir lo que quiere cuando lucha por ello.

¿EN QUÉ MOMENTO PODEMOS CEDER?

Como acabas de leer hay situaciones en las que podemos ceder ante un niño que tiene una rabieta. En la mayoría de los casos no es así, pero hay situaciones en las que puede ser una buena idea e incluso otras en las que es necesario. Sin embargo, es importante que sepas que siempre es preferible ceder al principio de una rabieta que después de 5 o 10 minutos. La razón para ello es que si accedemos al deseo del niño después de 10 minutos de rabieta es posible que el cerebro del niño asocie ese estado de ánimo de enfado y rabia con el hecho de conseguir lo que quiere. En realidad es lo más lógico que el cerebro puede hacer porque la única razón por la que los padres cedemos ante una rabieta después de 10 minutos es el hecho de que la insistencia del llanto del niño terminó con nuestra paciencia.

Este es el motivo por el que siempre digo a los padres que si tienen que ceder ante una rabieta es preferible que lo hagan lo antes posible. Si tenemos dudas más que razonables de que estamos siendo injustos, es mejor que accedamos a la petición del niño nada más darnos cuenta de nuestro error. Si sospechamos que el niño tiene realmente hambre o sueño y que finalmente vamos a ceder es mejor que lo hagamos pronto y evitemos al niño el sufrimiento y evitemos que su cerebro cree la asociación entre el llanto prolongado y satisfacer sus necesidades. Finalmente me gusta explicar a los padres que si el niño o la niña está en el parque disfrutando de sus columpios y estamos demasiado cansados para defender nuestra decisión de volver a casa suele ser preferible que nos relajemos, nos sentemos en un banco a disfrutar de ver a nuestro hijo jugar y cuando hayamos recuperado fuerzas y energías propongamos al niño volver a casa. En parte tiene que ver con la idea de no empezar ninguna guerra que no puedas ganar, pero también tiene que ver con la idea de que con los niños, ser flexibles, ponernos en su lugar y disfrutar viéndoles crecer es una fórmula que no suele fallar. Disfruta de tus hijos, déjalos tomar caprichos de vez en cuando, deja que se salgan con la suya y que sientan la satisfacción de conseguir lo que quieren. Tan sólo intenta que ninguna de estas cosas ocurra después de una rabieta prolongada.

CÓMO ACTUAR EN UN LUGAR PÚBLICO



Una de las situaciones que más incertidumbre crea a los padres y madres de niños pequeños es cuando su hijo tiene una rabieta en un lugar público. Muchos padres son capaces de actuar con calma y tranquilidad, pero a muchos otros es una situación que les cortocircuita y les hace sentirse incómodos, haciendo que su forma de actuar con el niño no sea la más adecuada. A continuación te voy a dar 4 estrategias que ayudan a muchos padres a actuar de una forma positiva para ellos y para su hijo.

1. HAZ QUE EL TIEMPO Y EL ESPACIO SE DETENGAN

Cuando un niño tiene una rabieta necesita algunas cosas psicológicas como afecto y paciencia, pero también algunas cosas físicas como tiempo y quietud. No siempre se puede, pero cuando se pueda haz el ejercicio mental de conseguir que el tiempo y el espacio se detengan. Puede que estuvieras regresando del supermercado, que quisieras llegar a casa para bañar a los niños o que quisieras hacer una cena elaborada. No importa; detén el tiempo y haz que todo eso pase a un segundo plano. Ahora mismo lo más importante es que tu hijo o tu hija tenga tiempo y quietud para llorar y sacar fuera todo su malestar. Respira hondo, hazte a la idea de que estarás entre cinco y diez minutos en ese lugar y dale tiempo para calmarse.

2. TU HIJO ES MÁS IMPORTANTE QUE LAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS

Las generaciones mayores pensaban que tener una rabieta era un comportamiento inaceptable y vergonzoso para el niño y sus padres. Hoy en día sabemos que es una reacción totalmente normal en niños pequeños. Cuando uno de tus hijos tenga una rabieta en un lugar público olvídate de los demás. Posiblemente aquellos adultos que miren a tus hijos con sonrojo sean precisamente aquellos que se sintieron avergonzados de niños cuando tuvieron rabietas en público. No olvides que tus hijos tienen derecho a sentir rabia y a aprender a controlarla sin sentir culpa o vergüenza.

3. LA SEGURIDAD LO PRIMERO

Aunque, como acabamos de decir, lo que piensen los demás no nos debe importar nada en absoluto, sí que debemos tener en consideración dos aspectos importantes que tenemos que atender; la seguridad y el civismo. Es importante que cuides de tu hijo o hija en todo momento y por eso debes estar a su lado y prevenir cualquier accidente. Es difícil que un niño tenga un accidente cuando está tirado en el suelo pateando pero a veces puede ocurrir que se pone a patear justo debajo de los botes de tomate frito del supermercado o en una escalera mecánica. En estos casos es importante que lo apartes un poquito. Digo un poquito porque algunos padres aprovechan la situación para levantar al niño e intentar llevarlo a casa cuando en realidad tu hijo necesita seguir pateando. Así que apártalo un poquito y déjalo en un lugar donde pueda seguir pateando con seguridad.

4. EL CIVISMO TAMBIÉN ES IMPORTANTE

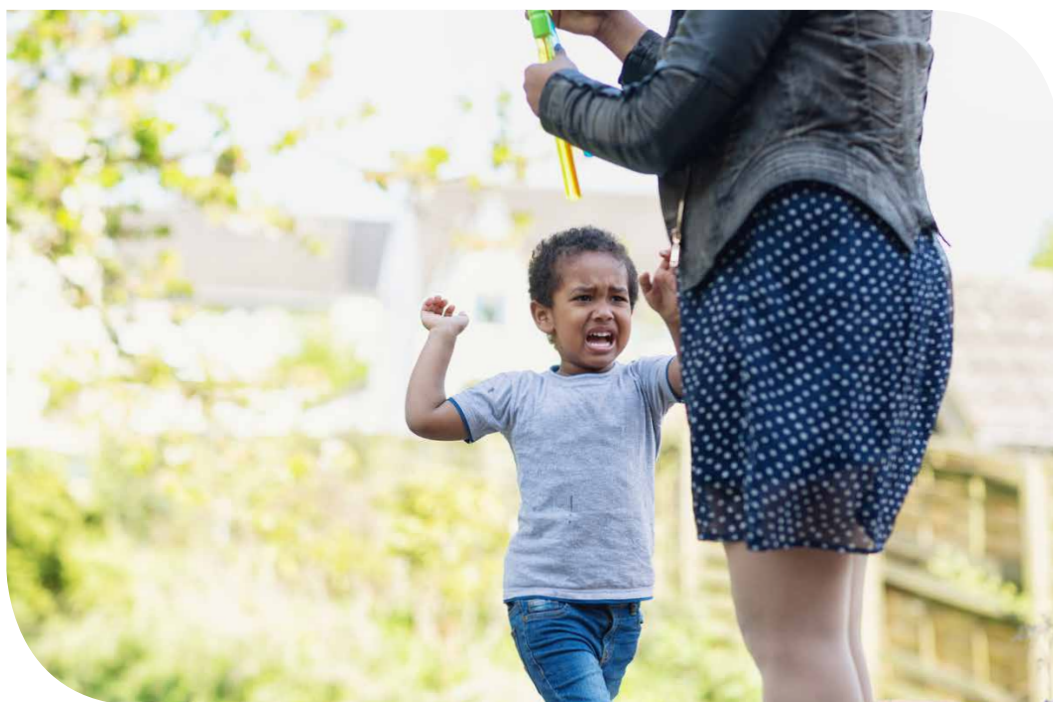
A veces los niños se ponen a patear en lugares que son incómodos para las otras personas. Cuando digo incómodos no me refiero a motivos emocionales o psicológicos, sino a motivos prácticos. Por ejemplo; imagínate que tu hijo se tira a patear en medio de un paso de cebra. Puede que el niño esté totalmente seguro porque un guardia de tráfico lo vio y está bloqueando el tráfico. Sin embargo, es de civismo y sentido común apartar al niño con cuidado para que pueda seguir pateando en la seguridad de la acera y los coches puedan seguir circulando. De la misma manera es posible que el niño se ponga a patear en medio del pasillo del supermercado. No tiene nada de malo que patee y se enfade, pero sí sería bueno que con delicadeza lo movamos un poquito hasta un lugar donde no interrumpa el paso de los otros compradores y sus carritos. No pasa nada por decir al niño una frase amorosa como: “Cariño, justo aquí no puedes estar. Te voy a mover un poquito”

Algunas veces, cuando explico todo esto de las rabietas y en concreto nos centramos en un lugar público como un restaurante o un parque, algún padre o madre preocupado me hace esta pregunta. “Entonces, si el niño se tira al suelo y se pone a gritar en el supermercado ¿Tenemos que quedarnos ahí de pie hasta que se le pase?”. Mi respuesta siempre es la misma. “No. Te puedes quedar de pie o puedes sentarte a su lado”. Es una forma divertida de que entiendan que no hay nada malo en estar de pie (o sentado) pero que lo realmente importante es estar al lado del niño y esperar pacientemente a que se le pase. Puede parecer raro. Puede parecer incluso que no estamos haciendo nada en absoluto, pero la realidad es que estamos haciendo algo muy importante. Dar tiempo, espacio y calma y permaneciendo al lado de nuestro hijo cuando está pasando un mal momento.

CÓMO ACTUAR SI TU HIJO O HIJA SE PONE AGRESIVO DURANTE UNA RABIETA

Una de las situaciones que más inseguridad e incertidumbre despierta en los padres es saber cómo actuar ante las faltas de respeto o las agresiones. Muchos padres dudan acerca de cómo pueden actuar. Por una parte su instinto les dice que no pueden tolerar ese tipo de agresiones y faltas de respeto pero por otro, sus conocimientos acerca del desarrollo infantil también les dicen que no deben responder de forma agresiva ante estas faltas de respeto. Si te digo la verdad, en ambos casos están en lo cierto.

No me voy a extender mucho en este punto porque puedes encontrar varias clases acerca de cómo actuar cuando un niño nos agrede física o emocionalmente en el Curso Online **Educación en Positivo** (www.alvarobilbao.com). Te recomiendo que las visualices o las repases porque en ellas encontrarás pautas claras para saber cómo actuar de forma adecuada. También puedes repasar las clases y la guía para manejar situaciones con niños con mucho carácter porque allí encontrarás pautas claras para abordar este tipo de situaciones.



PASO
3

PREVENIR LAS RABIETAS



Muchos padres y madres se centran en encontrar soluciones para que su hijo pare inmediatamente después de empezar una rabieta. Se sienten incómodos y frustrados por el hecho de que lllore desconsoladamente, patalee o se tire al suelo. Con frecuencia creen que existen trucos mágicos para frenar las rabietas o que ellos como super adultos que son serán capaces de conseguir que su hijo pare con unas pocas palabras. Sin embargo, muy pocos padres se detienen a pensar que la solución puede aparecer antes que el problema. Al igual que ocurre con los incendios forestales o el manejo de explosivos en el caso de las rabietas la prevención puede ser la mejor estrategia.

En esta parte de la guía me voy a centrar en explicarte cuáles son las estrategias más efectivas para prevenir las rabietas. No quiero que pienses que poniendo en práctica unas pocas estrategias tu hijo o hija dejará de tener rabietas de la noche a la mañana. Las estrategias que vas a leer a continuación están dirigidas a **reducir las probabilidades de que aparezcan las rabietas**. Cuando hablamos de prevención de rabietas no hablamos de eliminación sino que lo que buscamos conseguir es que las rabietas sean menos frecuentes, sean menos cortas y que el niño sea cada vez más capaz de manejar el sentimiento de frustración de una forma más calmada y madura. Mi objetivo no es que vuestro hijo no os cause molestias o no paséis vergüenza en público porque como ya os he explicado las rabietas son un fenómeno natural.

Mi objetivo es un poco más modesto que todo eso; espero que estas estrategias os ayuden a reducir el número, la frecuencia e intensidad de las rabietas para que vuestro hijo sufra un poco menos.

1. SÉ FIRME PERO CALMADO

Como ya hemos explicado en los anteriores puntos una actitud firme pero calmada es la mejor herramienta para detener las rabietas mientras ocurren, pero...¿Sabes qué? Que también es la mejor estrategia para evitar que se repitan con mucha frecuencia. Veamos por qué.

¿En qué puede ayudar ser firme?

Cuando no eres firme el niño puede intuir que no estás seguro de lo que estás haciendo y que en algún momento puedes dar tu brazo a torcer. Eso puede provocar falsas expectativas y hacer que las rabietas sean más largas e intensas, pero también puede hacer que se repitan en otros momentos. Por eso, dentro de la medida que puedas, intenta mantenerte firme. Ayudará a tus hijos a entender que cuando papá o mamá dicen “No” resulta poco útil gritar y patear. Esto es especialmente importante en situaciones que son concretas y frecuentes como por ejemplo si te piden cenar viendo la tele o comprar una golosina después del colegio. Tanto la cena como la salida del colegio son situaciones que ocurren todos los días y en esos casos concretos es mejor tener las cosas claras y actuar siempre igual. Eso no quita para que, una vez tengamos adquirido un hábito (como cenar en la mesa sin televisión) podamos romperlo un día concreto, pero primero debemos interiorizar el hábito y para ello es mejor ser firmes y constantes.

¿En qué puede ayudar ser calmado?

Como ya hemos visto la calma es lo que va a ayudar al niño a interiorizar el mensaje y a saber que tú estás convencido de lo que estás diciendo. De cara a prevenir las rabietas la calma tiene otra ventaja muy importante. Cuando un niño, en el pasado, se ha visto reprendido con dureza durante una rabieta es muy posible que desarrolle cierto temor en ese tipo de situaciones. Por ejemplo si al pasar delante de una juguetería te pidió que le compraras un juguete, tu le dijiste que no, se enrabietó y durante esa rabieta tu fuiste excesivamente duro o dura con el niño es posible que ese enfado se haya quedado grabado en su cerebro. Si unas semanas más tarde volvéis a pasar por la misma juguetería y tu le dices que no, es posible que el niño recuerde tu enfado y eso le haga sentir temor con lo que la probabilidad de que se enrabiete sea mayor. La realidad es que los niños experimentan más rabietas si sus padres reaccionan de forma agresiva o demasiado intensa ante sus rabietas por lo sabemos que actuar de forma calmada ayuda a que en futuras ocasiones el niño se sienta más tranquilo/a.

2. ESTABLECE RUTINAS CLARAS

Soy de la opinión de que los niños de hoy necesitan aprender a desenvolverse en ambientes “todo terreno”. Esto quiere decir que desde mi punto de vista un ambiente excesivamente estructurado puede ser negativo para el desarrollo de la capacidad de adaptación del niño. Sin embargo, cuando nos encontramos ante un niño que tiene rabietas con mucha frecuencia suelo recomendar a los padres que estructuren un poco más sus rutinas porque eso suele ayudar mucho a los niños a reducir la frecuencia e intensidad de las rabietas.

Una parte importante de las rabietas se debe a la sensación del niño de falta de control y a la imprevisibilidad de su entorno. Como norma general los niños se enrabietan más en situaciones que son nuevas en las que no saben cómo sus padres pueden reaccionar. Cuando van a una tienda que no conocen, cuando están en un parque que no conocen a una hora a la que no suelen ir y toca volver a casa o cuando se enfrentan a cualquier otra situación en la que no pueden predecir cómo van a responder sus padres. Por eso reducir el número de novedades y ofrecer a los niños pequeños un entorno estructurado suele ayudar mucho. Una fórmula que suelo ofrecer muchas veces a los padres es la siguiente. Si crees que sois una familia excesivamente rígida y estructurada, relajaos un poco y ayudad al niño a ser más flexible. Si por el contrario crees que sois una familia algo caótica y desestructurada entonces haced un esfuerzo por ofrecer a vuestros hijos algo más de orden y estructura; Eso les dará seguridad..

3. TERMINA LAS RABIETAS DE UNA FORMA POSITIVA

Como ya hemos comentado anteriormente el mejor cierre para una rabieta es un abrazo. El abrazo aporta al niño y al padre calma y conexión. Pero los beneficios de ese “abrazo de cierre” van más allá; cuando abrazamos al niño al final de la rabieta, cuando su cerebro comienza a calmarse, estamos reforzando su calma y su tranquilidad. Eso hará que cada vez sea más capaz de utilizar esas conexiones cerebrales para calmar su frustración a veces antes incluso de que aparezca la rabieta.

4. PRIORIZA SUEÑO Y DESCANSO

En muchos casos los padres y los niños que sufren las rabietas de forma más intensa son familias que regulan de forma deficiente el tema del sueño. No me refiero a que se despierten en medio de la noche (todos los niños lo hacen), sino que tienen rutinas poco definidas en relación al sueño. Es posible que no tengan una hora prefijada para acostar a los niños o que tengan poco éxito a la hora de aplicarla. Aunque el hecho de que el niño tenga unos horarios fijos de sueño y

descanso no es algo imprescindible de cara a su desarrollo psicológico y emocional para la mayoría de niños tener unos ritmos más o menos estables suele ayudarles a sentirse más tranquilos. En los casos de niños que están experimentando muchas rabietas el hecho de facilitarles una estructura estable de sueño y descanso puede ayudar mucho. La razón es muy sencilla; existe una regla mágica que dice que cuantas más horas pasen desde el último descanso del niño más probable es que se produzca una rabieta. Esto ocurre porque cuanto más cansado está el niño también lo estará su cerebro. El cansancio provoca que el “umbral de frustración” (la cantidad de frustración que el niño es capaz de tolerar) sea menor. Cuando más descansado esté el niño más resistente será a la frustración. Cuando más descansados estéis sus padres más capaces seréis de abordar sus enfados y peticiones de forma positiva haciendo que la probabilidad de que aparezcan las rabietas sea mucho menor.

5. EVITAD ACTIVIDADES DEMASIADO LARGAS O CANSADAS

Como acabamos de ver la cantidad de tiempo que ha pasado desde que el niño pudo descansar está directamente relacionada con la probabilidad de que experimente una rabieta. Como has podido leer este fenómeno tiene que ver con el cansancio del cerebro y su capacidad para resistir la frustración. En este sentido es importante que nos demos cuenta de que cuanto más tiempo estemos en el parque, en casa de los primos, de paseo por la calle o de compras en el centro comercial más probabilidades habrá de que el niño experimente cansancio y, por tanto, experimente una rabieta. En el momento que veas que tu hijo o hija expresa los primeros síntomas de cansancio habla con él o ella y pregúntale si se quiere quedar un poco más o está cansado y prefiere irse a casa. Que el niño participe en la toma de decisión puede ayudar a que sea capaz de controlarse un poquito más, pero si ves que el cansancio se agudiza tendrás que tomar una de estas dos decisiones: (a) interrumpir la diversión y llegar a casa pronto para descansar o (b) alargar la diversión, bien sea tuya o de tus hijos, a riesgo de que alguno de tus hijos pueda tener una rabieta.

6. SED EJEMPLO DE AUTOCONTROL

En ocasiones la tendencia natural del niño a tener rabietas se ve acentuada por la observación de las explosiones emocionales de alguno de sus padres. No quiero decir que todos los niños que tienen rabietas estén imitando a unos padres que se expresan con rabia, pero lo cierto es que si hablamos de prevenir rabietas, el buen control emocional de los padres predice el buen control emocional de sus hijos. En este sentido es bueno que hagáis un esfuerzo máximo por manejar de forma correcta las emociones en casa. Sé de primera mano (tengo 3 hijos) que estar tranquilos en todo momento y no frustrarse es totalmente imposible, aunque lo

que sí podemos controlar es la forma de expresar la frustración. Evita dar muestras exageradas de frustración y enfado como gritos, insultos o golpes en las mesas o las puertas.

Como has podido leer las conductas impulsivas y los berrinches de los padres y madres aumenta la probabilidad de que aparezcan berrinches y rabietas en los hijos. Ser un padre capaz de expresar la frustración y el enfado de maneras más saludables no sólo ayudará a tus hijos pequeños a tener menos rabietas sino que también les ayudará a saber manejar su rabia, frustración y enfado de formas más saludables cuando sean adolescentes y adultos.



7. REALIZA JUEGOS DE AUTOCONTROL

La capacidad de autocontrol es clave para que el niño sea capaz de gestionar bien la frustración. Todos los niños del mundo buscan mejorar su capacidad de control a través del juego, aunque cada uno lo hace de forma distinta. A algunos niños les gustan los juegos de pelota en los que tienen que controlar el balón. Otros niños prefieren dibujar porque así adquieren control sobre el trazo del lápiz y su propia imaginación. Otros juegan al escondite porque tienen que estar muy quietos y callados consiguiendo así controlar el impulso de moverse. Al contrario de lo que podría parecer, los niños que tienen muchas rabietas suelen elegir con más frecuencia que otros niños juegos que fomentan su autocontrol. Creemos que esto ocurre porque su cerebro necesita más ejercicio para desarrollar las regiones cerebrales del autocontrol y eso hace que este tipo de juegos sean de especial interés en el niño. A continuación te propongo 8 actividades y juegos que pueden ayudar a los niños entre dos y cuatro años a ganar autocontrol.

- Escondite
- El escondite inglés
- Caminar sin hacer ruido
- Contar secretos al oído muy bajito
- Jugar a dar un susto a mamá o papá
- Repetir ruidos con un xilófono infantil
- Hacer un dibujo o jugar con plastilina
- Hacer construcciones (sobre todo si son muy muy altas)

En realidad hay muchas otras actividades que pueden ayudar al niño a desarrollar autocontrol. A mi personalmente las que más me gustan son las más lúdicas, aquellas en las que el niño juega con sus padres o con otros niños como las cinco primeras que te he indicado, ya que en estas actividades la emoción está muy presente y en el caso concreto de las rabieta lo que más va a ayudar al niño es ser capaz de controlar sus propias emociones.

8. RECONOCER LOS PROGRESOS



Muchos padres cometen el error de enfadarse con sus hijos cuando han tenido una rabieta. Dicen frases como: “Menudo numerito me has montado”, “No sabes la vergüenza que me hiciste pasar”, “¿Tu crees que es normal que un niño de 3 años como tu, se pueda poner así?” “Siempre estás igual” o el clásico “Desde luego... ya te vale” y suelen elegir el momento el que la rabieta termina, cuando el niño o niña parece que finalmente se ha desactivado, para soltar todo tipo de reproches. Hasta cierto punto resulta totalmente normal; los padres también tenemos derecho a enrabiarnos y descargar nuestra frustración con una pataleta. Sin embargo es un error muy grave si lo que quieres es dar a tu hijo confianza y evitar que tenga más rabieta. Y es un error por un motivo que vas a comprender a la perfección. Regañan, recriminan y culpabilizan al niño.. ¡justo en el momento en que consiguió tranquilizarse! De alguna manera y sin darse cuenta están penalizando ese momento de calma y autocontrol cuando en realidad deberían reforzarlo con un

alguna palabra amable, un beso y un abrazo. ¿Te imaginas un entrenador de fútbol que después de que su portero parase un penalti difícilísimo le regañara por todas las veces que lo falló? Seguramente el portero, en lugar de verse reforzado se sentiría culpable y desmoralizado.

Te puedo asegurar que educar con culpabilidad no es efectivo, y si lo que quieres es que el niño gane confianza y deje de tener rabietas lo mejor que puedes hacer es reconocerle una vez haya finalizado. No conviene hacer grandes elogios ni exagerar porque los niños son muy hábiles a la hora de detectar comentarios que no son 100% honestos. Evita decir “muy bien” o “buen trabajo”. En este caso es mejor que le des un abrazo y que le hables como un adulto utilizando una frase como “Has conseguido calmarte” o “Ya estás más tranquilo, ¿verdad? Es difícil calmarse cuando uno/a está muy frustrado pero tu lo has conseguido”.

Como has podido ver son muchas las cosas que puedes hacer para ayudar a tu hijo a estar más descansado, a predecir lo que puede ocurrir y a sentirse más calmado en el momento en el que de manera inevitable se enfrente a alguna de las pequeñas y grandes frustraciones con las que se encuentre durante esos años en los que las rabietas son más frecuentes. Los beneficios de conocer estas estrategias, no obstante, no se limitan sólo a la más tierna infancia. Los niños que aprenden de sus padres a regular bien el sueño y descanso, los que observan cómo sus padres son capaces de afrontar la frustración de forma relajada y los que entienden que rodearse de personas que les ofrecen cariño y comprensión cuando lo necesitan llegarán a ser adolescentes y adultos mucho más capaces de manejar la frustración de forma positiva.

DESPEDIDA

Espero que esta Guía te haya servido de ayuda. Estoy convencido que todos los padres son capaces de crear **una conexión especial con sus hijos** independientemente del carácter que tengan. Parte del secreto se encuentra en conseguir algo que los dos necesitéis; **que el niño sienta la satisfacción de seguir y respetar unas normas básicas.**

Recuerda que para que los consejos y herramientas que aquí has encontrado funcionen es fundamental que combines la lectura de esta guía con las clases del **curso online “Educar en Positivo”**. Para mi es fundamental que los padres que os inscribís a mis cursos podáis disfrutar de los mejores contenidos. Por eso incorporo periódicamente **nuevos contenidos y casos prácticos** que os ayuden a lograr vuestro sueño de **construir una familia feliz y unida.**

Una vez más, **GRACIAS por confiar en mi.**



Alvaro Bilbao