

Para Carlos, de 2 años y medio, el momento del baño es el mejor del día y a su madre, Luisa, le encanta ver cuánto se divierte jugando en el agua. Pero hoy, cuando llega la hora de meterse en la bañera, Carlos dice que prefiere seguir jugando con sus coches y, ante la negativa de Luisa, comienza a llorar, a gritar y a patalera. Lo único que atina a pensar su madre es que su rabieta es un modo de obtener su capricho. Pero la realidad es que Carlos está en una edad en la que aún no domina bien ni sus emociones ni el modo de expresarlas, y el berrinche es su forma de exteriorizar los sentimientos y las sensaciones que tiene en ese momento: emoción por la llegada de su actividad preferida, enfado por tener que dejar de jugar, agotamiento después de un día intenso...

Las rabietsas son habituales en los niños desde los 2 a los 5 años; por eso, además de saber que son algo normal y hasta positivo (lee el recuadro adjunto), conviene armarse de paciencia para afrontarlas. Y para ello es fundamental mantener la calma. Si ante un berrinche

respondemos impulsivamente, con nervios y gritos, lo único que conseguiremos será generar más tensión, lo que a su vez hará que empeore la rabieta del pequeño. En cambio, si contamos hasta 10 y respiramos hondo, podremos analizar la situación y comprender qué se esconde detrás del berrinche (el niño ha tenido un día cansado y está nervioso, por ejemplo).

Una vez tranquilas, ya podemos poner en marcha una estrategia para afrontar el problema. Existen varias alternativas: elige la que mejor puede funcionar en el caso de tu hijo según su forma de ser o según la situación en la que estéis.

1 OBSERVARLO EN ACTITUD DE ESPERA

Imagina: acabas de recoger a tu hijo de 3 años de la guardería y él se empeña en que tenéis que ir a los columpios. Cuando le respondes que esa tarde no puede ser, comienza a llorar y, al ver que cogéis el camino para ir a casa en vez de ir al parque, se tira al suelo y empieza a dar patadas y gritos.



Ante su berrinche, una buena opción consiste en alejarte unos pasos y limitarte a observar al pequeño, sin actuar (sólo si puede hacerse daño con algo debes apartarlo). No se trata de ignorarle, sino de demostrarle con una actitud tranquila y firme que comprendes sus sentimientos y te importa lo que le ocurre, pero que con su rabieta no va a lograr lo que quiere. Mantén esta espera relajada hasta que el niño dé muestras de que está empezando a calmarse (cambia el tono de su llanto, hay más pausas, sus movimientos comienzan a ser más lentos, ya puede mirarte a los ojos...). En ese momento estará en tus manos decidir si lo que pide es un capricho o algo con lo que puedes ser más flexible.

Esta estrategia funciona en momentos en los que tienes tiempo (no la apliques en la cola del supermercado, porque tendrás gente detrás y no podrás mantener la calma) y especialmente con niños de 2 y 3 años. Es cierto que a esta edad todavía no saben regularse a sí mismos, pero tienen que aprender a no expresar sus emociones de una forma tan intensa. Y cuando tú le miras en actitud de espera, le demuestras que confías en que sabrá pedir lo que desea con tranquilidad.

Las rabietsas ¡son positivas!

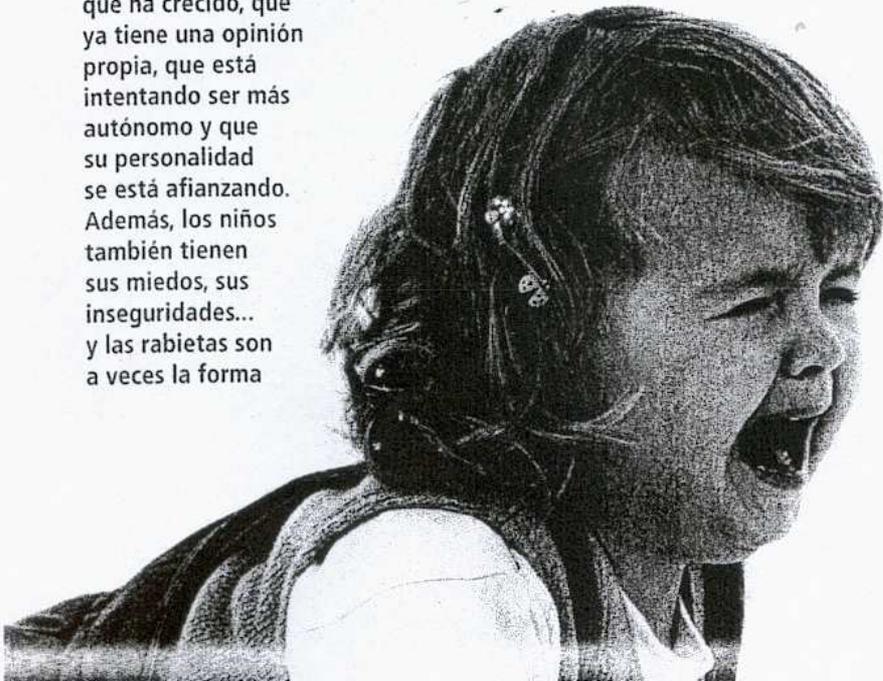
A pesar de resultar desesperantes, las rabietsas son muy importantes para el desarrollo de tu hijo. El hecho de que las tenga demuestra que ha crecido, que ya tiene una opinión propia, que está intentando ser más autónomo y que su personalidad se está afianzando. Además, los niños también tienen sus miedos, sus inseguridades... y las rabietsas son a veces la forma

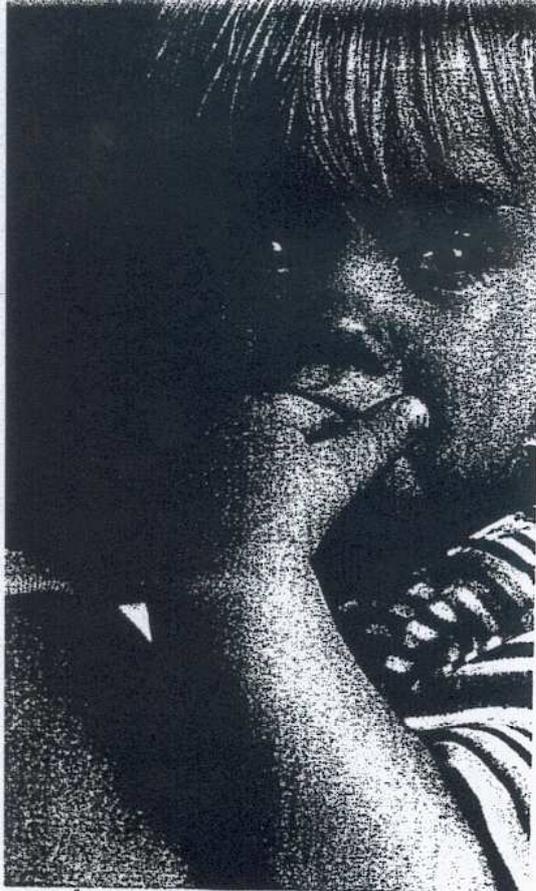
de descargar toda la tensión emocional que acumulan.

NO OLVIDES...

En esta época debes marcar muy bien los límites, para que tu

hijo no aprenda a usar las rabietsas como un modo de lograr todo lo que quiere. Con esto (y con paciencia) superaréis esta etapa sin problemas.





grado es cuestión de
tiempo (+) y estrategias.

2 ABRAZARLO Y MIRARLE A LOS OJOS

Muchas veces, cuando el niño tiene una rabieta resulta efectivo abrazarlo, mirarle fijamente a los ojos y en un tono de voz bajo, decirle algo como: "así no". Este modo de captar su atención suele tener un efecto mágico, sobre todo si no recurras a él a menudo, porque desconcierta al pequeño y disminuye la tensión. Además, el abrazo y la mirada hacen comprender al niño que le sigues queriendo, lo que le da confianza y seguridad.

En todo caso, es importante no expresar desaprobación, sino hacerle comprender que no va a conseguir nada si persiste en su actitud. Al poner en práctica esta estrategia recuerda usar frases cortas, que entienda rápidamente y sin esfuerzo.

3 DEDICARLE ATENCIÓN FRAGMENTADA

Para aplicar esta técnica, durante el berrinche del niño escúchale una vez atentamente cuando te llame y respóndele con tranquilidad, explicándole que con su actitud no va a obtener lo que quiere; después, límitate a observarle y, al cabo de un rato, vuelve a responderle igual.

entre 2 y 5 años. hay que enseñarle a expresar su enfado y frustración otro modo

Ve dándole esta atención fragmentada hasta que vaya calmándose y finalmente deponga su actitud. A veces conviene además apartarlo a un lugar más seguro, en el que pueda expresar su ira.

Pero, ojo, nunca le ignores. Los niños cuyos padres responden así a sus berrinches suelen volverse a la larga más sumisos y dependientes, aunque en ese momento se dobleguen y mejore la rabieta. Y además, en estos casos lo que ha causado el berrinche sigue estando ahí, y más tarde se manifestará de otra forma.

4 UTILIZAR EL SILENCIO ACTIVO

Cuando tu hijo tenga una rabieta en casa, con una música relajante y una luz tenue comienza a hacer algo que llame su atención (baila, pinta en un papel, haz torres con las cartas...). El objetivo es cambiar el enfoque de la situación, cortando el guión del berrinche.

Esta opción funciona con niños que tienen rabieta porque escuchan demasiados "noes": "no te subas a la mesa", "no comas con las manos"... Pero hay que pensar que

en ellos los berrinches pueden estar indicando que se sienten frustrados por tantas negativas en una época en la que intentan ser más autónomos. Por eso es bueno plantearse si conviene rebajar un poco las exigencias y dar al niño un mayor margen de actuación.

5 RECURRIR AL HUMOR

El humor ayuda a desdramatizar, a disipar la situación... Por ejemplo, ante un berrinche, ponerle sería exageradamente y luego sonreír con una mueca de payaso puede calmar la tensión. Pero no es lo mismo humor que burla: se trata de reírnos de cosas que suceden, de nosotros... nunca del pequeño.

Y no olvides que el sentido del humor del niño no es igual que el tuyo y que en cada etapa se reirá de cosas diferentes. Por ejemplo, a un niño de 3 años le divertirá que dejes caer un muñeco y a otro de 5, que hables con voz de dibujos animados. Tú sabes mejor que nadie cómo hacer reír a tu hijo.

Nora Rodríguez, psicóloga

Para ser más efectiva...

Elijas la estrategia que elijas cuando tu pequeño esté en plena rabieta, es importante que siempre tengas muy presentes dos aspectos:

RECUERDA QUE ES UN NIÑO, NO PIENSA COMO UN ADULTO
Tu hijo no utiliza el berrinche para hacerte daño o manejarte. No le juzgues en términos de "buena" o "mala" persona, sino teniendo en cuenta lo que es: un niño que no sabe expresar lo que siente. Así comprenderás mejor su actitud y podrás ayudarlo a comportarse bien por convencimiento, no sólo para intentar agradarte.

CONTROLA EL LENGUAJE NO VERBAL QUE UTILIZAS
El 95% de los mensajes que le das le llegan a través de tus gestos, miradas.... Si no se corresponden con lo que le dices, le confundirás y aprenderá que no eres coherente. Por eso, al hablarle evita echar tu cuerpo hacia adelante (intimidación) o hacia atrás (indica apatía) y no gesticules mucho. Lo mejor: una mirada serena y un cuerpo relajado.

