

Los berrinches y rabietas: Una elemento normal del crecimiento



Para cualquier pequeño es difícil contener las emociones fuertes. Cuando los niños se sienten frustrados, enojados o decepcionados, a menudo se expresan llorando, gritando o pateando el piso. Como padre o madre, usted puede sentirse enojado, impotente o avergonzado. Las rabietas son parte normal del desarrollo normal de su niño a medida que aprende a auto-controlarse. De hecho, casi todos los niños tienen rabietas entre las edades de 1 y 3 años. Esta etapa se conoce como “los terribles dos años”. La buena noticia es que al llegar a los 4 años de edad, las rabietas suelen desaparecer.

¿Por qué tienen rabietas los niños?

Su pequeño(a) hijo(a) pasa el día aprendiendo muchas cosas acerca del mundo que lo rodea. Está ansioso de “tomar las riendas”. Quiere ser independiente y tal vez trate de hacer más cosas de lo que sus habilidades le permiten. Quiere tomar sus propias decisiones y a menudo no sabe reaccionar cuando no se sale con la suya. Es posible que reaccione aún peor cuando está cansado, tiene hambre, se siente frustrado o tiene miedo. El controlar su temperamento puede ser una de las lecciones más difíciles que deberá aprender.

Las rabietas son una forma en la que el niño ventila su descontento. Las siguientes son algunas de las razones por las que su niño(a) tenga una rabieta:

- Tal vez no entiende a cabalidad lo que usted le está diciendo o pidiendo y está confundido.
- Está molesto porque otros no entienden lo que el está tratando de decir.
- Es posible que no tenga las palabras para describir lo que siente y necesita. A partir de los 3 años de edad, la mayoría de niños pueden expresar sus sentimientos, así que las rabietas disminuyen. Los niños que no son capaces de expresar muy bien sus emociones con palabras, son más propensos a seguir teniendo rabietas.
- Aún no ha aprendido a solucionar problemas por su cuenta y se frustra fácilmente.
- Puede estar enfermo o tener cualquier otro problema físico que le impide expresar cómo se siente.
- Puede tener hambre, pero no sabe reconocerlo.
- Puede estar cansado o no haber dormido lo suficiente.
- Puede estar ansioso o incómodo.
- Puede estar reaccionando a una situación que le produce estrés o a cambios que se han presentado en el hogar.
- Puede estar celoso de un amigo o hermano. Los niños a menudo quieren lo que tienen otros niños o la atención que otros niños reciben.
- Es posible que no sea capaz de hacer las cosas que imagina, tales como caminar o correr, treparse a una silla o a un mueble, dibujar cosas o hacer que un juguete funcione.

Cómo prevenir las rabietas

Como padre o madre, a veces podrá saber que viene una rabieta. Su hijo(a) puede estar temperamental, inquieto o difícil de manejar. Puede empezar a

quejarse y lloriquear. Parece como si nada lo complaciera. Por último, puede empezar a llorar, patear, gritar, lanzarse al piso o contener la respiración. En otras ocasiones, la rabieta puede surgir sin una razón obvia. No se sorprenda si su hijo(a) sólo tiene rabietas cuando usted está presente. Éste es un modo de poner a prueba las reglas y límites que usted ha establecido. Muchos niños no expresan sus sentimientos alrededor de otras personas y pueden ser más cautelosos frente a los extraños. A los niños les es más fácil mostrar sus sentimientos frente a las personas en quienes confían.

No es posible prevenir todas las rabietas, pero estas sugerencias pueden ayudar a reducir las posibilidades que se presente una rabieta:

- **Anime al niño a usar palabras** para decirle lo que siente, como por ejemplo: “Estoy muy enojado”. Trate de entender cómo se siente el niño y sugiérale palabras para describir lo que siente.
- **Establezca límites razonables** y no pretenda que su hijo(a) sea perfecto(a). Dé razones sencillas de las reglas que establezca y no cambie las reglas.
- **Mantenga una rutina diaria** en lo posible, de tal modo que su hijo(a) sepa lo que le espera.
- **Evite situaciones que frustren al niño**, tales como jugar con niños mayores o con juguetes que son demasiado avanzados para sus habilidades.
- **Evite salidas o visitas muy prolongadas** en donde su niño(a) deba permanecer sentado o no pueda jugar por períodos de tiempo largos. Si debe salir, lleve consigo un libro o juguete favorito del niño para entretenerlo.
- **Tenga a la mano algún refrigerio saludable para cuando su hijo(a) tenga hambre.**
- **Trate de que su hijo(a) esté bien descansado**, especialmente antes de un día atareado o de una actividad que le cause estrés.
- **Distraiga a su hijo(a)** de actividades que puedan conducirlo a una rabieta. Sugíérale otras actividades. Una actitud cómica o juguetona de su parte puede ayudar a aliviar una situación tensa. A veces, algo tan simple como cambiar de lugar puede impedir una rabieta. Por ejemplo, si está adentro, trate de sacar al niño para distraerlo un rato.
- **Sepa cuándo decir “no”**. Si dice no a cada solicitud o exigencia de su hijo(a), lo hará sentirse frustrado. Escuche con atención a sus solicitudes. Cuando la solicitud no sea demasiado absurda o sea inconveniente, contemple decir que sí. Cuando la seguridad de su hijo(a) esté en juego, no cambie su decisión a raíz de una rabieta.
- **Déjelo escoger cuando sea posible**. Por ejemplo, si su hijo(a) se niega a que lo bañe, deje en claro que de todos modos tiene que bañarse, pero ofrézcale la opción de tomar una decisión sencilla. En lugar de preguntarle “¿Quieres bañarte?”, trate de decirle “Es hora de tu baño. ¿Quieres subir las escaleras o quieres que te lleve cargado?”.
- **Dé un buen ejemplo**. Evite pelear o gritar delante del niño.

Unas palabras sobre la seguridad

En muchas ocasiones tendrá que decirle “no” a su hijo(a) para protegerlo de que se lastime o lesione. Por ejemplo, la cocina y el baño pueden ser lugares peligrosos para un niño. Es posible que a su hijo(a) le cueste trabajo entender por qué no lo deja jugar en estos lugares. Ésta es una causa común de rabietas. Ponga su casa “a prueba” de niños pequeños y no deje que el niño entre a ciertos lugares peligrosos de la casa.

Esté pendiente del niño todo el tiempo. Después de decirle “no”, nunca lo deje solo en una situación que pueda ser peligrosa. Retire de inmediato todo objeto peligroso del alcance de su hijo(a) y reemplácelo con algo que no represente riesgos. De usted depende el que su hijo(a) esté seguro y que aprenda a evitar lastimarse. Sea constante y claro sobre los asuntos de seguridad.

Qué hacer cuando se presenta una rabieta

Cuando su hijo(a) tenga una rabieta, siga estas sugerencias:

1. Distráigalo llamando su atención hacia algo distinto, como una nueva actividad, un libro o un juguete. A veces sólo basta con tocar o acariciar al niño para calmarlo. Es posible que tenga que sostenerlo o retenerlo con delicadeza. Interrumpa su comportamiento con un comentario ligero como éste: “¿Viste lo que el gatito hizo?” o “Creo que sonó el timbre de la puerta”. Un comentario chistoso o algo tan simple como una cara cómica también puede ser efectivo.
2. Trate de conservar la calma. Si grita o se enfurece, es probable que las cosas se empeoren. Recuerde: entre más atención le dé a este tipo de conducta, más probabilidades habrá de que se repita.
3. Las demostraciones menores de enojo como llorar, gritar y patear a menudo se pueden ignorar. Permanezca al lado del niño o sosténgalo sin hablarle hasta que se calme. Esto le demostrará que usted lo apoya. Si no le es posible conservar la calma, salga de la habitación.
4. Hay rabietas que no se pueden ignorar. Los siguientes comportamientos no se deben ignorar y no son aceptables:
 - Golpear o patear a los padres o a otra persona
 - Lanzar cosas de un modo peligroso
 - Gritos o alaridos prolongados

Utilice un período de tranquilidad o “pausa obligada” para retirar al niño de la fuente de su enojo. Retírelo de la situación y sosténgalo o haga que esté un rato a solas para calmarse y recuperar el control. Para los niños mayorcitos que ya entienden lo suficiente, por regla general la pausa obligada puede ser de un minuto por cada año de edad del niño. (Por ejemplo, un niño de 4 años tendría una pausa obligada de 4 minutos). Pero incluso 15 segundos son efectivos. Si usted no puede mantener la calma, salga de la habitación. Espere un par de minutos antes de regresar. Después, ayude al niño a interesarse en otra cosa. Si su hijo(a) tiene la edad suficiente, háblele de lo que pasó y comenten qué otra actitud puede tener en esa situación la próxima vez.

Para obtener más información, pregúntele a su pediatra por el folleto de la Academia Americana de Pediatría *La disciplina y su hijo(a)* (Discipline and Your Child).

Nunca se debe castigar a un niño por una rabieta. Esta actitud podría hacer que el niño contenga el enojo o la frustración, lo que puede ser dañino para su salud. Su reacción ante una rabieta debe ser de calma y comprensión. A medida que su hijo(a) crece, aprenderá a manejar sus emociones fuertes. Recuerde: es normal que los niños traten de poner a prueba las reglas y límites de los padres.

No ceda ni le ofrezca recompensas

No recompense a su hijo(a) por aguantar una rabieta. Las recompensas pueden enseñarle que una rabieta le ayuda a salirse con la suya. Si el niño nota que no consigue nada con la rabieta, será más probable que deje de tener este comportamiento.

También es posible que en ocasiones usted se sienta culpable de decirle “no” a su hijo(a). Sea constante y evite enviar señales contradictorias. Cuando los padres no ponen en práctica ciertas reglas con claridad, es más difícil para los niños entender qué reglas son firmes y cuáles no. No olvide dedicar un rato todos los días a divertirse con su hijo(a). Piense con cuidado en las reglas que establezca y no fije demasiadas. Comente con las personas encargadas de cuidar al niño qué reglas deben cumplirse con firmeza. Reaccione del mismo modo cada vez que su hijo(a) rompa las reglas.

Cuando las rabietas son serias

Hacia los cuatro años y medio, las rabietas de su hijo(a) deben ser más espaciadas. Entre una y otra rabieta, su comportamiento debe parecer normal y saludable. Al igual que todos los niños, su hijo(a) crecerá y aprenderá a su propio ritmo. Es posible que tarde en aprender a controlar su temperamento. Cuando las explosiones son muy fuertes o suceden muy a menudo, podrían ser una señal temprana de problemas emocionales. Si durante una rabieta su hijo(a) le hace daño a alguien o se hace daño a sí mismo, contiene la respiración y se desmaya o si las rabietas empeoran después de los 4 años de edad, hable con su pediatra. Éste se cerciorará de que no hay problemas físicos o psicológicos que estén causando las rabietas. También puede aconsejarle como enfrentar estas explosiones temperamentales.

Es importante comprender que las rabietas son parte normal del crecimiento. Las rabietas no son fáciles de asumir y pueden ser un tanto atemorizantes para usted y su hijo(a). Un enfoque cariñoso y comprensivo le ayudará a su hijo(a) a superar esta parte de su desarrollo.

