

CALMA ESAS RABIETAS



Una rabieta es un arrebatado incontrolado o una expresión de enojo y frustración por parte de un niño pequeño atrapado en los desafíos del momento.

¿Por qué ocurren las rabietas? Tal vez su hijo esté teniendo problemas para entender por qué no puede tener algo que le dio una vez, no puede resolver algo o no puede completar una tarea específica. Tal vez su hijo esté luchando para usar sus palabras para expresar sus pensamientos o sentimientos. Cualquiera que sea el desafío, la frustración con una situación particular puede desencadenar una ira explosiva, lo que resulta en una rabieta.

Como adultos, nuestro umbral de frustración es mucho menor cuando tenemos sed, hambre o cansancio. Lo mismo es cierto aún más para un niño. Cuando un niño tiene sed, hambre o cansancio, es más probable que ocurran rabietas.

¿Los niños pequeños tienen rabietas a propósito? Para la mayoría de los niños pequeños, las rabietas son simplemente una forma de expresar frustración. La planificación de las rabietas es un poco demasiado avanzada cognitivamente para los niños muy pequeños. Para los niños mayores, las rabietas suelen ser un comportamiento aprendido. Cuando los padres recompensan las rabietas cediendo a lo que el niño está exigiendo o permitiéndole que salga de una situación o expectativa lanzando una rabieta, es probable que las rabietas continúen.

Normalmente, la mejor manera de responder a una rabieta es ignorarla. Cuando su niño se calma después de una rabieta, se podría decir, "Las rabietas no van a llamar mi atención. Si necesita o quiere decirme algo, tiene que usar sus palabras". Si su hijo no es verbal, muéstrole señales o gestos simples que puedan transmitir su mensaje.

¿Debemos poner a los niños en el tiempo muerto por tener una rabieta? La evidencia clínica muestra que los tiempos muertos no funcionan a menos que los padres practiquen fomento intencional de la buena conducta. Cuando nuestros hijos se están portando bien, debemos hacerles saber y recompensarlos con elogios verbales, haciendo algo divertido juntos, una sonrisa o un abrazo.

¿Hay alguna forma de prevenir las rabietas? No existe una manera infalible de prevenir las rabietas, pero hay muchas cosas que los padres pueden hacer para desviarlas, incluso con los niños más pequeños. Considera lo siguiente:

- **Ser consistente.** Establezca y cumpla con las rutinas diarias (incluida la hora de la siesta y la hora de acostarse) para que su hijo sepa exactamente qué esperar y cuándo.
- **Ponga límites razonables y síganlos consistentemente.** Planifique las diligencias antes de tiempo e irá cuando su hijo no tenga hambre o esté cansado. Si espera tener que esperar en la fila, empaque un juguete pequeño o cante una canción para ocupar la atención de su hijo.
- **Anime a su hijo a usar palabras.** Los niños pequeños entienden muchas más palabras de las que pueden expresar. Si su hijo aún no habla o no habla claramente, enséñele lenguaje de señas simple para palabras como "Quiero", "más", "beba", "duele" y "cansado". Cuanto más fácil sea para su hijo para comunicarse con usted, es menos probable que sea testigo de una rabieta. A medida que su hijo crezca, ayúdalo a poner los sentimientos en palabras.
- **Déle a su hijo un sentido de control permitiéndole tomar decisiones.** "¿Le gustaría usar su camisa roja o su camisa azul ... comer fresas o plátanos ... leer un libro juntos o construir una torre con sus bloques?" Luego felicite a su hijo por hacer una "buena" elección.
- **Cuidado con la trampa de la tristeza.** Cuando usted consuela a su hijo en medio de una rabieta, está reforzando el mal comportamiento. Es mejor ignorar el comportamiento mientras está sucediendo. Después, ofrézcale apoyo y simpatía y hable con su hijo sobre cómo regular sus emociones. En su lugar, di: "Lo siento te enojaste. Ahora que está tranquilo, podemos hablar de lo que acaba de suceder. No voy a hablar contigo cuando te comportas así".
- **Alabar el buen comportamiento.** Dale un abrazo, presta atención y siempre dile a tu hijo lo orgulloso que estás cuando comparte juguetes, sigue las instrucciones, etc. Si sientes que se está sintiendo la frustración, sugiere una nueva actividad, cambia de ubicación o usa otras distracciones para cambiar la situación de su hijo. Evite las situaciones que puedan provocar rabietas.
- **Mantén la calma y el control.** Cuando usted está en control, el niño se siente seguro. Queremos mostrar a los niños que no es apropiado tener arrebatos, y la mejor manera de hacerlo es evitar tener nuestros propios arrebatos, especialmente como una reacción a su rabieta.

¿Cuándo "superan" los niños las rabietas? A medida que mejora el autocontrol de su hijo, las rabietas deberían ser menos frecuentes. La mayoría de los niños superan las rabietas a los cinco años, pero si las rabietas de su hijo pequeño parecen ser especialmente severas, su hijo mayor tiene rabietas frecuentes o las rabietas lo han empujado más allá de su capacidad para sobrellevarlo, comparta sus preocupaciones con el médico de su hijo.

Este folleto informativo fue creado como parte del programa de Mejoramiento de Cuidado Infantil con un Propósito de UCP (UCP's Childcare Enhancement with a Purpose program), financiado por DHR. Para obtener más información, visite www.ucphuntsville.org. Fuente: Becky L. Spivey, M.Ed. de supoerduperinc.com