

- **No pierdas nunca la conexión** con el niño: Ponte a su altura y mírale a los ojos. Valida y empatiza sus emociones: "entiendo que estés enfadado...", "ya sé que te gustaría estar un ratito más en el parque..." Mantén un tono de voz suave y sereno. Controla tus propias emociones
- **Ofrece opciones para canalizar la rabia** antes de que llegue a su punto álgido: cójín, dibujo, rincón de la calma, aire libre, abrazo...
- **Distráelos iy qué se muevan!** Cuando son pequeños el movimiento ayuda para la recuperación del equilibrio entre el cerebro superior y el inferior.
- **NO uses el chantaje emocional:** "como venga tu padre", "estás muy feo cuando lloras", "Cuando estás así no te quiero"... Transmitirle que le queremos igual aunque tenga una rabieta.
- **NO intentes tapar sus emociones:** Sólo tenemos que enseñar a los niños cómo canalizar su rabia de forma sana sin ponerse en peligro, sin caer en la pérdida de respeto. "Entiendo que llores y estés triste. Aquí me tienes si necesitas un abrazo para reconfortarte". **No transmitir a los niños que no deben experimentar sentimientos fuertes o negativos** (decirles SI a sus emociones, aunque digamos NO a conductas o formas de expresarlas).
- **Dar opciones limitadas:** A veces la rabieta surge como una rebelión a una orden planteada desde el autoritarismo al niño. ¡Te he dicho que nos vamos ya a casa! Podemos plantearle elecciones cerradas y que él mismo elija. ¿Prefieres quedarte en el parque o ir a casa y jugar allí un ratito? Otro ejemplo: si quiere ponerse una determinada ropa y habíamos pensado ponerle otra (siempre y cuando la ropa elegida por el niño sea adecuada para el momento).
- **Distraer, redirigir, captar su atención:** podemos tratar de evitar la rabieta cambiando de ambiente, captando su atención con una canción o invitando al niño a hacer otra cosa. Re-dirigir hacia lo que SI pueden hacer: Si saltas en el sofá te puedes hacer daño, pero puedes jugar con esto (en vez de decir "No saltes"). Usar el humor: viene "el monstruo de las cosquillas".
- **Relativiza/cede cuando sea posible:** Si el niño quiere quedarse un ratito en el parque, quizá sea porque lo necesita. No se trata de ceder a todo lo que él quiera, si no de establecer negociaciones.

- Libros de interés:



LAS RABIETAS



¿Qué son?

- Consisten en gritar, llorar, dar patadas, tirarse al suelo o patear. La rabieta es la manera en que los niños expresan sus sentimientos de frustración cuando se le niegan sus deseos.

¿Son normales?

- Las rabieta suelen manifestarse en la gran mayoría de los niños entre los 2 y los 4 años. Forman parte del desarrollo evolutivo normal del niño de estas edades.
- La rabieta es la manifestación del conflicto interno que vive el niño. Así, a esta edad el niño desea ser más independiente y autónomo con respecto a sus padres. Sin embargo, aún necesita mantenerse unido a ellos.
- Los adultos tenemos autocontrol sobre nuestros sentimientos y tenemos otras formas de canalizar la frustración, sobre todo a través del lenguaje. Sin embargo, los niños pequeños no tienen ese autocontrol sobre sus emociones, ya que su cerebro superior no se ha desarrollado todavía, ni un desarrollo del lenguaje que les permita comunicar sus deseos y frustraciones. Por consiguiente la rabieta es una forma de COMUNICACIÓN.

¿Cuándo se convierten en un problema?

- Cuando el niño aprende que con las rabieta logra atraer la atención del adulto y conseguir lo que quiere; convirtiéndose así en una "estrategia". En la medida en que al niño le resulten eficaces las rabieta; no solo no desaparecerán sino que se intensificarán.



¿Cómo prevenirlas?

- Anticípate a las situaciones de sueño, hambre, cansancio. Anticiparse a posibles situaciones "peligrosas": parque, golosinas, etc.
- Respetar su **AUTONOMIA**: revisar si se está dando la suficiente autonomía.
- **Modera el uso del NO**: prohibirles demasiadas cosas es uno de los detonantes. **Pon LÍMITES EN POSITIVO**: "No comas comida de la basura", decir vamos a ver que podemos merendar, la basura esta sucia y llena de bacterias".
- Asegúrate que se **mueven** lo suficiente y descargan adrenalina: juegos movidos, cosquillas, parque...

Actuaciones que favorecen que se mantengan

- La incoherencia: que unas veces consintamos al niño y otras no.
- La falta de normas y límites, o que estos no estén claros.
- Dar ejemplo al niño de falta de autocontrol emocional.
- Prestar más atención a los comportamientos negativos que a los positivos.
- La falta de acuerdo entre los padres.
- Sobreprotección: que cumplamos siempre los deseos del niño.
- Falta de hábitos y rutinas en la vida del niño.



Estrategias para favorecer que disminuyan

Teniendo en cuenta que las rabietas son normales durante una etapa de la infancia, podemos utilizar algunas estrategias que van a favorecer que vayan disminuyendo de forma progresiva hasta que desaparezcan:

- Ser coherentes. Si hemos decidido que "no", al final no puede ser que "sí". Mantener nuestra postura y expresársela claramente al niño.
- Dedicar a los niños tiempo suficiente y de calidad, para jugar, ir al parque, mirar cuentos, dibujar.... O cualquier actividad que nos permita disfrutar de ellos. Ofrecerle tareas de responsabilidad en la casa.
- Evitar demasiados argumentos durante la rabieta. En ese momento de explosión emocional el niño no puede razonar. Darle tiempo para que gestione su frustración. Una vez que está calmado y dependiendo de su edad se puede hablar con el/ella sobre lo sucedido y buscar soluciones alternativas.
- No negar el contacto físico. Acompañar y vigilar al niño. Acompañarle al lado si lo desea, pero si prefiere estar solo respetarle.
- Establecer límites y normas claras. El niño debe saber qué es lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer.
- Debe existir acuerdo entre la pareja en cuanto a las normas a cumplir; también sobre las consecuencias si no se cumplen esas normas.
- Prestar atención a las conductas positivas. Reforzar aquellas conductas que son adecuadas; decirle que lo está haciendo bien.
- Ser ejemplo de autocontrol emocional.
- Estimular el desarrollo del lenguaje para que el niño vaya siendo capaz de expresar sus deseos de forma controlada.
- Dedicarnos tiempo a nosotros mismos (auto-cuidado), de tal forma que podamos afrontar de forma más relajada las situaciones que nos pueden alterar; como las rabietas de los niños.

