



Rabietas

La **experiencia** de ser padres va estupendamente con facilidad relativa y de repente llega su primer reto: ¡las rabietas! Todos los niños tienen rabietas en un tiempo u otro, algunos más que otros de acuerdo a su temperamento, y el número de frustraciones que han ocurrido en el día. Todos los padres se enfrentan con como tratar las rabietas efectivamente, en privado y en público. La meta es de equilibrar dos cosas:

- Permitir a su hijo/a que sienta grandes emociones sin humillarles por tenerlas.
- Tratar y contener la situación para que no escale a un nivel inseguro.

Las rabietas empiezan alrededor de los 12 meses de edad cuando los niños entran naturalmente una etapa de independencia. Empiezan a tener sus propias ideas, las cuales usualmente están en conflicto con sus propias ideas. Las rabietas son una señal que su hijo está desarrollando normalmente, y tienen un propósito beneficioso.

El surgimiento de emociones fuertes a través de una rabieta es una manera muy saludable y poderosa de aliviar emociones embotelladas debido a frustraciones. Las rabietas son un proceso activo de aliviar y es como los niños se recuperan de una sobrecarga de frustraciones.

Es normal que las rabietas sean tan cortas como unos cuantos minutos y tan largas como una hora. Pueden incluir:

- llorar
- gritar
- patear, golpearse la cabeza, pegar
- rodear en el suelo
- contener la respiración



Las rabietas usualmente ocurren cuando los niños:

- se les dice que “No”
- no consiguen su manera
- no pueden desempeñar una tarea físicamente difícil
- no pueden comunicar lo que quieren
- están demasiado cansados o tienen hambre
- simplemente no pueden manejar una frustración más

Si se tratan consistentemente bien, las rabietas disminuirán en número a lo largo de los años preescolares.

Estrategias para Menos Rabietas

Las rabietas van a ocurrir; es un hecho de la vida con niños pequeños. Sin embargo, tienen acciones a su disposición que disminuirán la frecuencia a lo largo de estos años tempranos. Intenten las siguientes:

1. **Conozca el nivel de tolerancia para estimulación de su hijo/a y planea apropiadamente.** Demasiados mandados, demasiado ruido y excitación, cosas frágiles para tocar, demasiadas exigencias se amontonarán. El nivel de tolerancia de niños pequeños para estas cosas es mucho menos que el nivel de los adultos.
2. **Mantenga rutinas y horarios de comer/dormir consistentes.** A lo largo del día, déjeles saber lo que va a pasar para que lo puedan anticipar.
3. **Permita los sentimientos, pero no se rindan.** Adopte la actitud de: “Yo sé que no te gusta mi respuesta; estás enojado y está bien. Nos pasa a todos. Yo estoy aquí y te quiero.” El trabajo de un/a padre/madre es de mantener reglas consistentes a pesar de las desilusiones que causen. Rendirse a exigencias irrazonables, y arreglando la situación para su hijo/a y rescatándoles de sus frustraciones les enseñará que las rabietas son una manera de conseguir lo que quieren y que las frustraciones hay que evitarlas en vez de manejarlas.
4. **No intente parar la rabieta con amenazas.** “¡Deja de llorar ahora mismo o te voy a poner en tiempo fuera!” Esto simplemente causará que sea más grande y que dure más tiempo.
5. **No intente racionalizar para parar la rabieta.** “No es gran cosa.” “Deberías de estar feliz de haber tenido un postre.” Estos tipo de declaraciones a menudo crean más enfado y frustración.
6. **Entienda cómo funciona el cerebro cuando está bajo la influencia de las emociones.** Todos los humanos al participar en emociones de enfado están operando desde una parte del cerebro (sistema límbico) y NO pueden escuchar a lo razonable, tomar buenas decisiones, o pensar en soluciones. Solamente cuando la tormenta emocional haya pasado, y no un segundo antes, funcionará la parte racional del cerebro (la corteza prefrontal). Entonces, y solamente entonces, se puede empezar un diálogo racional. Esta información puede ayudarles con la habilidad de tolerar una rabieta.
7. **Haga caras, digan algo chistoso, pónganse un nariz de payaso.** Las distracciones a través de la risa y de jugar pueda que a veces evite una rabieta que está a punto de desarrollarse.
8. **Modele técnicas de manejar el enfado delante de su hijo/a.** Diga en voz alta la emoción que estén sintiendo y que van a hacer para sentirse mejor. “¡¡Ayy!! ¡¡ Estoy tan enojada por haber recibido esta multa de aparcamiento!!! ¡Deseo que no me hubiera pasado esto! Necesito respirar para un minuto... Bueno, creo que han pasado peores cosas.”



Estrategias para Ayudar a Un Niño/a con una Rabieta

1. **Piense seguridad primero.** Esté cerca para asegurarse de que su hijo/a no se haga daño a sí mismo, a otros o que rompan objetos. Muevan los objetos fuera de su alcance.
2. **Esté cerca, pero no demasiado cerca.** Esté atento, pero no demasiado atentos. Dé espacio a su hijo para que tenga movimiento del cuerpo entero pero lo bastante lejos para que no se le pegue, muerda o patee a usted. Además puede dirigir su atención a otras cosas mientras está cerca: mirar por una ventana, leer, escribir la lista del supermercado. Enseñe que le importa pero que no esté alimentado la rabieta con su atención total.
3. **Muévase a un sitio seguro si es necesario.** El pasillo de una tienda o la parte de arriba de sus escaleras no son lugares ideales para dejar que se desarrolle una rabieta. Lleve en brazos a su hijo a un sitio más privado o seguro como una área suave con alfombra o en su coche.
4. **Manténgase calmados lo mejor que puedan. Sea el ojo de la tormenta.** Su presencia física le ayudará a su hijo que está fuera de control y no sabe cómo calmarse.
 - Respire profundamente varias veces. Cuente o cante para mantenerse calmados.
 - Exprese confianza que la rabieta va a desaparecer (aunque que no esté completamente seguro – ¡actúe como si lo estuviera!) Tenga confianza que su hijo lo manejará eventualmente.
5. **Diga muy poco.** ¡Esto no es el tiempo de dar una lección! La información no entrará en el cerebro de un niño/a que está enfadado.
 - Diga observaciones empáticas, “¡Parece que estás MUY frustrado! Yo entiendo como te sientes.”
 - Establezca límites con frases cortas, firmes con un tono neutral, “No, no puedo dejarte que me pegues.” Si grita con enfado, añadirá leña al fuego.
 - No responda verbalmente a las frases escandalosas: “¡Mamá mala!” “¡Yo lo quiero AHORA!” “¡Vete!”
6. **Esté atentos a las señales que indican que la tormenta emocional está disminuyendo.** Esto es cuando su hijo pueda que necesite abrazos. Pueda que no se siente seguro de lo que acaba de pasar y se pregunte si todavía lo quieren. Pueda que necesite agua, comida o descanso.
7. **Después de reconectar con su hijo, estará listo/a para escuchar las correcciones.** Ahora es el tiempo de hablar sobre cuales acciones (pegar, tirar, etc.) no son aceptables. Haga que recoja las cosas que tiró, o derramó. Muévase a la tarea que estaba haciendo (terminar sus compras, prepararse para ir a dormir, etc.)



COMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO CONTRA NOSOTROS

Gracias a neuronas espejo en nuestros cerebros, respondemos a otros con las mismas emociones que nos mandan ellos a nosotros. Cuando ellos bostezan, nosotros bostezamos. Cuando otros lloran, se ríen, se sienten deprimidos, o chillan, nuestros cerebros devuelven ese favor.

¿Qué nos dicen nuestros cerebros cuando nuestros niños están teniendo una rabieta? ¡Nosotros también queremos tener una rabieta! Reconozca cuando esas neuronas están disparando y no se dé por vencidos. Use un tono calmante para que su niño pueda eventualmente reflejar su energía calmada a usted.

Pasos Claves

Controlen la cantidad de estimulación. Observe cuando su hijo se está acercando a la sobrecarga.

Mantenga rutinas de comer/dormir consistentes. Hable sobre lo que va a pasar después.

Permita los sentimientos pero no se dé por vencidos.

No se apure para arreglar las cosas. No vaya en contra de su buen juicio simplemente para evitar que su hijo se desilusione.

Muestre y exprese sus sentimientos y cómo manejar las desilusiones.

Durante una rabieta:

- **Piense seguridad; llévelos a brazos a un sitio seguro si es necesario.**
- **Quédese cerca, pero no demasiado cerca. Esté atentos, pero no demasiado atentos.**
- **Diga muy poco. Absténgase de participar en un discurso verbal.**
- **Ofrezca comodidad (abrazos, comida, agua) cuando ya se estén calmando.**
- **Recuerde, primero viene conexión y luego la corrección.**
- **Con su ayuda, su hijo puede limpiar cualquier cosa afectada por la rabieta.**

Ir Más Profundamente

Parte de ser humano incluye el tener emociones, a cualquier edad. A los niños a menudo se les dice que no se alteren y que se comporten, cuando están emocionales. Los niños que son castigados o se les hace sentir mal por sentir sus emociones fuertes muchas veces pueden desarrollarse en adultos que embotellan sus emociones en maneras no saludables como comer demasiado, abusar el alcohol o las drogas, o simplemente ahogarse emocionalmente. El adulto pueda que se enfade y pierda control sin entender cómo calmarse.

La meta de los padres es de enseñarles a los niños sobre las emociones: nombrarlas, permitirles, y tomar decisiones saludables sobre que hacer con ellas. Al ayudar a los niños a manejar las desilusiones les ayudamos a desarrollar su habilidad de manejar las subidas y bajadas de la vida.

Una manera de apoyar el derecho a los sentimientos es de adoptar una regla de familia que todos los sentimientos son aceptables en la casa. **Pero comuníquese claramente que no todos los comportamientos son aceptables.** Chillar, pegar, insultar – no es aceptable. Los celos, el enfado, la tristeza – es parte de la vida.



Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365

Santa Cruz, CA 95063

Teléfono: 831.476.7284 ext.107

Página Web: www.pdcersantacruz.org

Correo Electrónico: info@pdcersantacruz.org

