

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.
- Tratando y conteniendo 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/a 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:

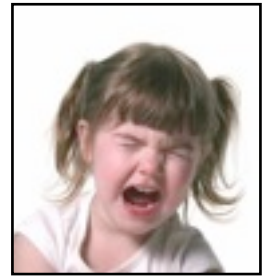
- se les dice que “No”
- no consiguen su manera
- no pueden desempeñar una tarea físicamente difícil
- no pueden comunicar lo que quieren
- están demasiados cansados o tienen hambre
- simplemente no pueden manejar una frustración más

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. **Conozcan el nivel de tolerancia para estimulación de su hijo/a y planeen 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. **Mantengan rutinas y horarios de comer/dormir consistentes.** A lo largo del día, déjenles saber lo que va a pasar para que lo puedan anticipar.
3. **Permitan los sentimientos, pero no se rindan.** Adopten la actitud de: “Yo sé que no te gusta mi respuesta; estás enojado/a 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 enseña que las rabietas son una manera de conseguir lo que quieren y que las frustraciones hay que evitarlas en vez de manejarlas.
4. **No intenten 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 intenten 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. **Entiendan como 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 solo entonces, se puede empezar un diálogo racional. Esta información puede ayudarles con la habilidad de tolerar una rabieta.
7. **Hagan 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.** Digan en voz alta la emoción que estén sintiendo y que van a hacer para sentirse mejor. “¡¡Ayy!! ¡¡ Estoy tan enfadada 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. **Piensen seguridad primero.** Estén 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. **Estén cerca, pero no demasiado cerca.** Estén atentos, pero no demasiado atentos. Den espacio a su hijo/a para que tenga movimiento del cuerpo entero pero lo bastante lejos para que no se les pegue, muerda o patee a ustedes. Además pueden dirigir su atención a otras cosas mientras están cerca: mirar por una ventana, leer, escribir la lista del supermercado. Enseñen que les importa pero que no estén alimentando 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. Lleven en brazos a su hijo/a a un sitio más privado o seguro como una área suave con alfombra o en sus coches.
4. **Manténganse calmados lo mejor que puedan. Sean el ojo de la tormenta.** Su presencia física le ayudará a su hijo/a que está fuera de control y no sabe como calmarse.
 - Respiren profundamente varias veces. Cuenten o canten para mantenerse calmados.
 - Expresen confianza que la rabieta va a desaparecer (aunque que no estén completamente seguros – ¡actúen como si lo estuvieran!) Tengan confianza que su hijo/a lo manejará eventualmente.
5. **Digan 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.
 - Digan observaciones empáticas, “¡Parece que estas MUY frustrado/a! Yo entiendo como te sientes.”
 - Establezcan límites con frases cortas, firmes con un tono neutral, “No, No puedo dejarte que me pegues.” Si gritan con enfado, añadirán leña al fuego.
 - No respondan verbalmente a las frases escandalosas: “¡Mamá mala!” “¡Yo lo quiero AHORA!” “¡Vete!”
6. **Estén atentos a las señales que indican que la tormenta emocional está disminuyendo.** Esto es cuando su hijo/a 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/a, estará listo/a para escuchar las correcciones.** Ahora es el tiempo de hablar sobre cuales acciones (pegar, tirar, etc.) no son aceptables. Hagan que recojan las cosas que tiraron, o derramaron. Muévase a la tarea que estaban haciendo (completar 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, nuestro cerebro devuelve ese favor.

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

Pasos Claves

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

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

Permitan los sentimientos pero no se den por vencidos.

No se apuren para arreglar las cosas. No vayan en contra de su buen juicio simplemente para evitar que su hijo/a se desilusione.

Muestren y expresen sus sentimientos y como manejar las desilusiones.

Durante una rabieta:

- **Piensen seguridad; llévenlos a brazos a un sitio seguro si es necesario.**
- **Quédense cerca, pero no demasiado cerca. Estén atentos, pero no demasiado atentos.**
- **Digan muy poco. Absténganse de participar en un discurso verbal.**
- **Ofrezcan comodidad (abrazos, comida, agua) cuando ya se estén calmando.**
- **Recuerden, primero viene conexión y luego la corrección.**
- **Con su ayuda, su hijo/a puede limpiar cualquier cosa afectada por la rabieta.**

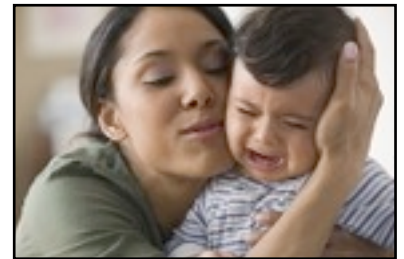


Ir Más Profundamente

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 como 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 comuniquen 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.



Positive Discipline Community Resources

P.O. Box 5365

Santa Cruz, CA 95063

Phone: 831.464.3877

Website: www.pdcersantacruz.org

Email: pdcersantacruz@gmail.com