

# RABIETAS

## ¿Qué son?

---

Hablamos de rabietas o pataletas cuando un niño grita, llora, da patadas, se tira al suelo o patalea, como reacción ante una negativa a una petición, capricho y contrariedad a sus deseos.

Pueden incluir insultos, vómitos y autoagresiones.

## ¿Son normales?

---

Es habitual que aparezcan espontáneamente hacia los 2 años como forma desadaptada de autoafirmar su individualidad e independencia, pero si no se tratan de manera adecuada perduran a lo largo de la infancia convirtiéndose en un problema de conducta.

¿Por qué se instauran como conducta habitual?

Porque con la experiencia el niño aprende que con las rabietas **logra atraer de forma inmediata la atención de su entorno y, sobre todo, consigue cambiar las decisiones de sus padres, es decir, salirse con la suya**. Entonces empieza a utilizarlas como estrategia. Cada vez serán más intensas, frecuentes y difíciles de erradicar.

## ¿Por qué lo padres ceden ante las rabietas?

---

Los motivos son variados y se combinan entre sí:

- Porque es la forma de calmar la situación desagradable que se genera.
- A veces porque los padres están cansados, agotados o estresados y sus resistencia es mínima.
- Porque se sienten avergonzados y abochornados cuando la rabieta se produce en lugares públicos.
- Porque familiares y amigos presentes presionan con sus comentarios a ceder a la presión.
- Porque los padres creen que no deben "hacer sufrir" al niño o hacerle sentir frustrado por "algo que no tiene importancia".

## ¿Qué factores de riesgo influyen?

---

### 1) Pautas educativas inadecuadas.

- Incoherencia: el niño aprende que cuando sus padres dicen "no", en realidad están diciendo "depende", "quizás" o "sí".
- Límites y normas poco claros, inexistentes, o poco objetivos, dependientes más de la situación o del estado de ánimo. Las normas y límites deben ser objetivos, claros, estables y conocidos por el niño.
- Que no se adopten medidas cuando los límites se sobrepasan. Siempre que se incumple una norma debe haber una consecuencia proporcional.
- Que se incumplan las consecuencias que hemos decidido. Si la consecuencia se convierte en mera amenaza, no tiene ningún efecto. Es más, tiene el efecto contrario.
- Exceso de explicaciones: con mucha frecuencia los padres evitan las rabietas del hijo *convenciéndole* de que haga lo que le piden para obtener otra cosa o actividad. En realidad así no están consiguiendo que le niño obedezca cuando no quiere hacerlo, sino que quiera obedecer, por lo tanto de nuevo estará haciendo lo que quiere. La obediencia consiste en hacer algo cuando no se quiere, si le convencemos ya no está obedeciendo.
- Inconstancia: si el niño detecta que cuando los padres son más vulnerables, están cansados o van con prisa, suelen transigir, aparecerán las rabietas en esos momentos.
- No ser buen ejemplo: que los padres reaccionen con gritos y enfados ante determinadas situaciones (conducir, diferencias en la pareja, ver un partido de fútbol, etc).
- Prestar más atención a los comportamientos negativos que a los positivos. El niño aprende que sólo le hacen caso cuando se porta mal.
- Falta de acuerdo entre papá y mamá: el niño lo percibe y lo utiliza.
- Sobreprotección excesiva: provoca niños con baja tolerancia a la frustración.

### 2) Ambiente familiar.

- Falta de rutina en la vida del niño.
- Estrés de los padres: cuando los padres perciben que las exigencias de su entorno rebasan su capacidad de respuesta. Tiene dos efectos: enturbia y tensa el ambiente familiar, y hace que se adopten pautas educativas inadecuadas.

- Comportamientos de compensación en padres muy ocupados: relajan normas y límites, conceden caprichos, "que no le falte nada", etc.
- Cambios frecuentes de cuidador o presencia de varios cuidadores en la vida del niño: no hay pautas educativas uniformes.
- Rivalidad y/o celos fraternos.
- Condiciones especiales de los padres, como depresión, adicciones, ansiedad, etc.

### **3) Características personales del niño.**

- Grado de tolerancia a la frustración.
- Capacidad de aplazar la recompensa: perseverancia, capacidad de espera, etc.
- Impulsividad: dificultad para reflexionar antes de actuar.
- Temperamento: carácter fuerte y obstinado.
- Retraso del lenguaje: se frustran porque no saben comunicarse.
- Problemas respiratorios: bronquitis, asma bronquial. Pueden causar trastornos del sueño que provoquen mayor irritabilidad.

## **¿Cómo hacer que desaparezcan?**

---

**1) Reducir los factores de riesgo:** estas son las medidas más eficaces para eliminar las rabietas.

- Mejorar las pautas educativas inadecuadas:
  - Ser coherentes: "no" es "no".
  - No intentar convencer al niño con un exceso de explicaciones o promesas de premios. El niño debe obedecer esté de acuerdo o no.
  - Prestar atención y elogiar las conductas positivas y el comportamiento adecuado.
  - Enseñanza directa: se trata de enseñarle cómo queremos que actúe, lo que esperamos de él. Frecuentemente damos por sentado que lo sabe porque nos parece obvio, pero muchas veces los niños no saben cómo deben comportarse en cada situación concreta. La pauta debe ser lo más concreta posible. No vale "pórtate bien" o "sé bueno", ya que es demasiado abstracto para un niño.
  - Dar buen ejemplo de cómo gestionar la frustración. A veces es necesario mejorar la forma de resolver las discrepancias en la

- pareja, o con otras personas (incluido el mismo niño), cómo reaccionamos cuando pierde nuestro equipo al fútbol, conduciendo, etc.
- Enseñar autoinstrucciones: órdenes y mensajes que nos damos a nosotros mismos para controlar y dirigir nuestra conducta.
  - Establecer normas y límites claros: les ayudan en su crecimiento y les dan seguridad.
  - Adoptar medidas si se incumplen las normas: si no hay consecuencias, los niños no recapacitarán como creen algunos padres. Volverán a actuar de la misma manera.
  - Que las medidas sean proporcionadas y no dictadas por el enfado del momento. Decidirlas en frío.
  - Cumplir las medidas adoptadas. Siempre.
  - Ser constantes: las normas no deben depender de la situación o de nuestro estado de humor.
  - Acuerdo en la pareja: el niño debe recibir el mismo mensaje de ambos y las discrepancias deben abordarse sin la presencia del niño.
- Mejorar el ambiente familiar:
    - Que el niño tenga una rutina diaria lo más normalizada posible.
    - Controlar la sensación de estrés de los padres:
      - Metas realistas.
      - Dividir claramente tiempo de trabajo y tiempo de familia.
      - Disponer de tiempo de ocio como necesidad (no es un lujo).
      - Priorizar.
      - Organizar el tiempo.
      - Comenzar la jornada con tiempo suficiente y tranquilidad.
      - Ser tolerantes con los propios errores.
      - Repartir tareas y responsabilidades.
      - Actividad física.
    - Que el tiempo dedicado al hijo sea tiempo de calidad: disfrutar, hablar, compartir...
    - Manejar las situaciones de rivalidad entre hermanos:
      - Evitar la comparación y la competitividad.
      - Establecer normas concretas para situaciones conflictivas.
      - Elogiar las relaciones adecuadas.
      - Enseñar y practicar el compartir.

- Que todos los cuidadores tengan la suficiente autoridad y compartan normas, límites y medidas.
- Mejorar las características personales del niño:
  - Enseñarle a tolerar pequeñas frustraciones de la vida cotidiana: perder en un juego, no comprar lo que quiere, que no coma siempre lo que quiere, etc.
  - Enseñarle a aplazar la recompensa: no conceder siempre de inmediato sus deseos, enseñarle a esperar y a guardar turnos.
  - Estimular el desarrollo del lenguaje

## **2)Intervenir directamente sobre las rabietas.**

### ➤ Antes:

- Prevenir. Evitar las situaciones en las que aparecen con más frecuencia o aquellas en las que sabemos que no vamos a poder controlarlas (situaciones imposibles).
- Reforzar y elogiar el buen comportamiento.
- Evitar someter al niño a situaciones insoportables para él en las que es más probable que aparezcan rabietas: muchas horas en un centro comercial, viajes largos, etc. Tener previstas estrategias (llevar colores, un juego, etc).

### ➤ Cuando la rabieta está a punto de explotar:

- Desviar la atención del niño hacia otro objeto o situación. Cambiamos el foco de atención de lo que podría provocar la rabieta.
- Recordarle una recompensa que le espera en casa.
- Recordarle normas y consecuencias.

### ➤ Cuando la rabieta explota:

- No dar explicaciones ni entablar diálogos de ningún tipo.
- No intentar razonar con el niño.
- Apartarse de él y no prestarle ninguna atención.
- Ignorarlo completamente.
- Actuar como si no pasara nada.

- Si puede hacerse daño, retirarle de ahí y colocarle en un lugar seguro.
- Apartarnos de él lo más posible.
- No mirarle ni hacer ninguna referencia a él o su conducta.
- Cuando la rabieta termina tampoco debe hacerse ningún comentario al respecto. Acogerle como si no hubiera pasado nada.
- En situaciones en las que no sea posible ignorarle (porque molestan a los demás u otras personas le hacen caso, con lo que obtiene atención) aplicamos el “tiempo fuera”:
  - apartar al niño a un lugar donde no reciba atención ni pueda realizar ninguna actividad ni distraerse, que sea aburrido (un rincón, una silla, otra habitación, etc).
  - Allí permanece durante tantos minutos como años tenga.
  - Si escapa le cogemos, le volvemos a llevar y añadimos un minuto más.
  - Si se escapa de nuevo hacemos lo mismo y penalizamos con otro minuto, pero sólo esta vez más.
  - Si es necesario nos quedamos con él el tiempo restante para que no vuelva a escaparse.

### ➤ Después de la rabieta:

- Retirada de privilegios: no ver determinados dibujos animados, retirarle un juguete que le gusta mucho, etc, durante un día.
- Le explicamos, en un lenguaje acorde a su edad, que ese día no podrá disfrutar de ..... (lo que le retiramos) porque ha tenido una rabieta y esa no es la manera adecuada de comportarse. Le decimos que la próxima vez que se sienta mal debe expresarlo de otra manera más adecuada, y sobre todo aceptar lo que papá y mamá decidan. Y que papá y mamá van a seguir ayudándole siempre en todo.
- No entablamos conversación ni negociamos ni cedemos a probables intentos de eliminar la retirada de privilegios. Simplemente le informamos con cariño y buenas palabras, pero con firmeza.
- Es muy importante que la retirada de privilegios se aplique siempre que aparezca una rabieta.
- No castigamos en casa las rabietas que tenga en el cole.