Rabietas, *el terror de los papás*

Las rabietas infantiles siempre generan tensión, pero si comprendes qué le ocurre a tu hijo será más fácil abordar esos momentos de crisis. Calma y firmeza es lo que te va a ayudar en esta tarea.

Si tienes niños pequeños sabes muy bien lo que es pasar por momentos en los que parece que intentan poner a prueba tu paciencia. Lloros, pataletas, gritos… y te invade esa sensación de "esto no me está pasando a mí", para continuar con "ahora cómo consigo arreglar este desastre", mientras miras a tu alrededor con la cara desencajada.

Impaciencia o enfado

Las rabietas infantiles son un estado de impaciencia y enfado propio de los niños pequeños. Generalmente, las rabietas suelen originarse por un leve motivo y, en este caso, duran poco. Respecto a la edad, los berrinches pueden suceder a cualquier edad, pero son más frecuentes entre los 18 meses y los 3 años, aunque las rabietas infantiles pueden durar hasta los 5 ó 6 años y desaparecer gradualmente después.

Es importante comprender qué le ocurre al niño y poder actuar. Ten en cuenta que a esas edades el pequeño no sabe gestionar sus sentimientos y tampoco sabe expresarse, por lo que el recurso que le queda es llorar para mostrarnos su desacuerdo.

Para los pequeños no existe el después, cuando quieren algo lo quieren en ese momento, el ahora es su filosofía y si no lo tienen llega la irritación. Nuestra función como padres es ayudarles a canalizar sus sentimientos y enseñarles a calmarse cuando les dices que no.

Mantener la calma

Lo más importante en situaciones de este tipo es mantener la calma; los gritos no funcionan y, por supuesto, las risas tampoco. Lo que tienes que tener claro es que no debes ceder a sus deseos. Eso no te va a resultar demasiado fácil, por múltiples motivos, llámese sentimiento de culpa, tensión, enfado, etc., pero al final el niño entenderá que cuando se calme conseguirá lo que pide.

Hay que ayudarle sin ceder, pero cuando se calme le ofreceremos cariño e intentaremos que se exprese. Y sobre todo, hay que ser coherentes.

Una cosa que podemos intentar es prevenir esas rabietas. Para ello hay que analizar en qué momento y situaciones se producen y así evitarlas en la medida de lo posible.

No te dejes invadir por la culpa, sólo comprende y gestiona y para ello debes mantener la calma y ser firme. Si cumples estos parámetros, en poco tiempo conseguirás que esas rabietas sean sólo recuerdo.

¿Por qué actúan así los niños?

Las rabietas infantiles pueden estar causadas por frustración, enfado, confusión y temor. Inevitablemente, todos los niños entre los 18 meses hasta después de los 3 años, se rebelan contra la autoridad de los padres y reclaman su individualidad, mientras intentan explorar y aprender dónde están los limites.

Niños de 1 a 3 años con rabietas:

- No toleran bien ninguna forma de control.
- Luchan por su independencia, son más exigentes y se muestran más desafiantes.
- Se debaten entre independencia y dependencia.
- Quieren control y tratarán de controlar a sus padres.
- Generalmente, sufren rabietas.

Por qué se ponen así

Existen muchas causas que pueden desatar una rabieta, algunas de las cuales son llamar la atención, desear lo que no es suyo, tratar de mostrar lo independientes que son o sentirse cansados y frustrados.

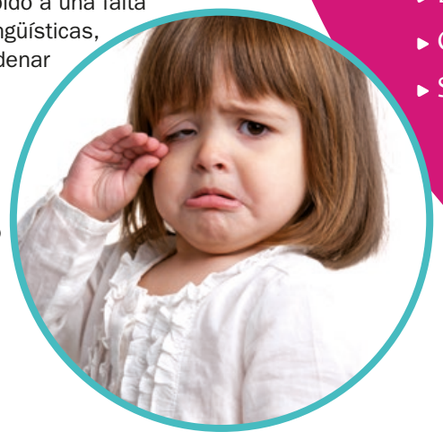
• **Llamar la atención.** La primera rabieta de un niño empieza solo por llamar la atención, y rara vez para manipular a los padres, pero si la recompensa a una rabieta es recibir mucha atención gratificante puede ser una razón importante para pronto tener otra rabieta.

• **Querer algo que no tiene.** Deben aprender a esperar y a aceptar lo que le decimos. Si le decimos que no le vamos a dar un caramelo o que un amigo no le deje su juguete, tendrá que aceptar que no puede tener todo lo que desea.

• **Intentar probar su independencia.** Cuando intenta hacer algo y no le sale, nosotros intentamos ayudarle, pero no quiere, se frustra porque no puede hacerlo solo.

• **Frustración interna.** La sensación de impaciencia creciente junto con su limitada habilidad para tener éxito con las cosas que intenta, o no ser capaz de expresar totalmente lo que quiere debido a una falta de habilidades lingüísticas, pueden desencadenar una rabieta.

• **Celos.** Van dirigidos a un hermano o hermana, cuando su deseo de conseguir algo no se cumple.



Hay que ser coherentes y establecer límites y normas claras

ESTRATEGIAS A SEGUIR

La primera estrategia será registrar y ver las situaciones en las que se producen las rabietas, consiste en ver que ha desencadenado esa conducta y qué ha podido influir, lo segundo qué debemos valorar en el comportamiento del niño, si es solo rabieta, si además tiene una pataleta, el tiempo que dura, etc... y por último, lo que debemos es observar qué sucede después de la rabieta, cómo se calma el niño, si se sale al final con la suya...

Después de haber analizado la rabieta, para poder solventarlas debemos corregir y reducir o evitar los factores de riesgo. Para ello debemos:

- Ser coherentes.
- Alabar las conductas positivas.
- Dar buen ejemplo.
- Establecer límites y normas claras.
- Cumplir lo acordado.
- Ser constantes.

María Algueró Pérez de Villaamil.
Especialista infantil.
Experta en Atención Temprana.
www.atencionycuidadosdelbebe.com,
@atencionycuidadosdelbebe

Experimenta
la protección más balsámica
para el culito de tu bebé

Pruébala en el próximo cambio de pañal
y descubre su textura de **FÁCIL APLICACIÓN** y su **AGRADABLE AROMA**

Baby sebamed® Crema Balsámica

- Ayuda a prevenir las irritaciones de la **zona del pañal**
- **Formulada a pH 5.5**, el mismo de la piel sana
- Con extracto de **Camomila que protege frente a la irritación**
- Con **Alantoína** y **Pantenol** que **promueven la regeneración de la piel**
- De **uso diario**. Testado dermatológicamente

AHORA encuéntrala por **8'90 €** en las mejores farmacias

Completa la higiene y la hidratación más suave para la piel de tu bebé con el **Gel de Baño Espuma** y la **Leche Corporal Baby sebamed**

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS Y PARAFARMACIAS

www.sebamed.es

LETI
www.leti.com