



¡Llegaron las rabieta!

FRUSTRACIÓN

Nuestros pequeños tienen rabieta porque su cerebro está todavía en desarrollo.

¿QUÉ ES UNA RABIETA?

Es la frustración que siente un niño ante un deseo que no puede conseguir, pero como es pequeño no puede expresarlo de otra manera.

¿CUÁNDO SE DAN?

Las rabieta se dan con mayor frecuencia entre 1 año y medio y los 4 años de edad, y forman parte del desarrollo normal del niño. Eso sí, son muy muy incómodas!

Aparecen en ese momento en el que los niños por primera vez empiezan a tratar de independizarse un poco de sus padres y cuando tratan de conocer cuáles son las normas que le rodean. ¿Cuál es la mejor forma que ellos tienen de conocer esas normas? Haciéndoles frente, probando donde están los límites, es algo normal.

Poco a poco conforme los niños vayan aprendiendo unas habilidades un poquito más complejas, expresión verbal, reconocer sus sentimientos... irán dejando las rabieta porque ya no les harán falta, pero claro, eso se produce de manera progresiva. Es a partir de los 4 ó 5 años de edad cuando empieza a disminuir.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. **Más vale prevenir que curar**, es decir, evitar situaciones conflictivas.

Podemos evitar las rabieta. Por ejemplo, si sabes que de camino al colegio o a la guardería pasáis por el parque y tu hijo quiere bajar del carro y luego no hay manera de poder llegar a tiempo, lo mejor posiblemente es que busquemos un camino alternativo para ir a la guardería, evita la ocasión y evitarás el peligro!

2. Cuando se dé una rabieta **nunca debemos perder el control**, tenemos que recordar que es nuestro hijo el que tiene las dificultades para controlar sus emociones, para controlar sus impulsos. Nosotros como padres, no tenemos o

no deberíamos tener esa dificultad, por lo tanto vamos a intentarlo aunque sea difícil.

3. A veces **se puede ceder**, así evitaremos una rabieta. Hay cosas que no son tan importantes, no pasa nada por ceder. También tienen derecho a tomar sus propias decisiones.

"¿Prefieres el muñeco en vez del puzzle? No pasa nada, cógelo."

4. **La firmeza no está reñida con el afecto**, hay veces en las que no queremos o no podemos ceder, son momentos en los cuales, darle a nuestro hijo lo que quiere **NO** es una opción válida para acabar con la pataleta.

Por ejemplo, no podemos estar eternamente en el parque o no podemos comprarle todo lo que quiera del súper.

En esos momentos, una opción es tratar de ofrecer a nuestros hijos alternativas.

"Ya sé que quieres ésto cariño, pero no puede ser ¿qué tal si hacemos esto otro?"

5. **Hay que bajar a su nivel**, siempre que hablamos con nuestros hijos es importante que les hablemos con un tono calmado, sereno, bajando físicamente a su nivel, mirándole a los ojos, y con un lenguaje sencillo, que ellos puedan comprender.

En una rabieta estos gestos son muchísimo más importantes todavía, porque esa intensidad emocional que va a tener va a impedir que nos preste atención.

6. **Nunca debemos hacer chantaje emocional** ¡Bastante tiene el pobre con pasar la que está pasando, porque en ese momento está sufriendo, como para que encima nosotros lo tratemos de esa manera!

Tenemos que transmitirle que nosotros le queremos exactamente igual aunque esté teniendo una rabieta, pero como es lógico él lo está pasando mal, y seguramente nosotros también.

7. **No debemos negar el contacto físico**, no debemos negarle el afecto, no debemos negarle el cariño. Muchos niños en estas situaciones ni siquiera quieren el contacto físico, nos van a rechazar, están tan enfadados que no quieren saber exactamente nada de nosotros, pero hay niños que sí lo van a querer, que les cojamos en brazos o darle besos, no hay nada malo en hacerlo.

8. **Olvidate de los sermones** las cosas cuanto más claras, más breves y más sencillas, mucho mejor.

"Cariño, lo siento mucho pero esto ahora no puede ser"

Una vez la rabieta ha acabado y en función de la edad del niño, podemos comentar con él, qué ha pasado cómo se ha sentido, pero en otro momento, durante la rabieta en sí, mejor que no.

Así que la próxima vez que tu hijo entre en otra pataleta, para, respira, toma aire y piensa que en algún momento eso, habrá dejado de suceder.

EL LENGUAJE POSITIVO

Utilizar el lenguaje positivo de forma habitual, pero sobre todo en estas situaciones, nos ayudará a evitar las rabietas o que éstas no sean tan elevadas en intensidad ni en el tiempo.

No se te ocurra moverte del sitio	En el médico debemos estar en silencio para no molestar
No te separes de mí	Si te separas de mí te puedes perder
No pegues a los niños/ hermanos/ papá/ mamá	Si les pegas se pondrán tristes
Hoy no podemos ir al parque	Hoy es mejor jugar en casa en tu superhabitación llena de juguetes
No rompas los juguetes	Debes cuidar los juguetes para volver a jugar con ellos más veces
No te voy a comprar ese juguete...	Seguro que podemos hacer una manualidad entre los dos muy parecida
No puedo jugar contigo hoy	Si me ayudas en esta tarea podré jugar contigo antes

Os dejamos unos enlaces:

Una canción sobre las emociones muy divertida

<https://www.youtube.com/watch?v=hX60bIksDsU&authuser=0>

y dos cuentos preciosos para hablar sobre las emociones

<https://pin.it/2wUM5YV>

<https://www.youtube.com/watch?v=C9eQ9JNq3Ho&authuser=0>