

¿POR QUÉ OCURREN?

El origen de las rabietas es normalmente la frustración

Las rabietas son manifestaciones muy frecuentes **de los 2 a los 3 años**, y suelen desaparecer o al menos disminuir, cerca ya de los 5 años. En esta edad es cuando mayor incidencia tienen los problemas de conducta relacionados con las rabietas (sobre un 40%), más que los problemas relacionados con la alimentación, el sueño o el control de esfínteres.

A los dos años el niño empieza a marcar su independencia de la persona de apego y empieza a ser consciente de su propio yo, pero aún no tiene la madurez suficiente para controlar sus impulsos, ni el lenguaje adecuado para expresar sus sentimientos y deseos, ni tolera aún las frustraciones y además se da cuenta que con sus rabietas puede influir sobre el ambiente que le rodea.

El mal genio y la ira surge cuando **el niño/a no puede conseguir lo que desea**, en el momento que lo desea ("*cuanto más consigue más quiere*"). Llega al extremo de no tener límites en el deseo de satisfacer sus caprichos e incluso ya no sabe ni lo que quiere, se enrabia porque sí.

Pueden favorecer las **rabietas causas circunstanciales**, como el cansancio, hambre, nerviosismo, haber estado hospitalizado o separado de los padres/madres (el niño/a presenta esta conducta ante el miedo y la inseguridad que le provoca después cualquier separación de ellos),...

La falta de una adecuada comprensión verbal y expresión oral también favorece las rabietas, por lo que se dan más en niños(as) con dificultades en el lenguaje y en aquellos que presentan déficits auditivos. Cuando el niño(a) adquiere un lenguaje "*inteligible*" disminuyen las rabietas.

¿CÓMO CORREGIR LAS RABIETAS?

- ↳ Hay que inculcar al niño(a), gradualmente, la existencia de límites a la satisfacción inmediata de sus necesidades.
- ↳ Hay que enseñarles a esperar, a escuchar y a seguir unas determinadas reglas o normas sociales.
- ↳ Se les explicará que es aceptable pedir y qué no lo es, así como lo que no debe hacer para pedir las cosas y cómo debe pedir las. Los niños(as) deben tener un conocimiento muy claro de lo que se espera de ellos(as) exactamente, de lo que se les pide. Es importante establecer límites claros, coherentes y razonables respecto a su forma de actuar.
- ↳ Enseñarles a expresar sus sentimientos, sus deseos, opiniones, emociones... Hacerlo cuando el niño(a) esté en buena disposición y demostrarle con ello que para expresar sus necesidades y deseos no tiene que perder el control.
- ↳ Comprender al niño(a), teniendo en cuenta que aún no posee los mecanismos para expresarse ni para resolver las situaciones, pero comprenderle no significa ser condescendiente o permisivo.
- ↳ Intentar evitar la situación frustrante, con estrategias tales como: distracciones, anticipaciones a la rabieta,... de manera natural y sin que el niño/a se de cuenta de ello. Puede ayudar quitarle importancia a la conducta y distraerle con algo para que olvide el motivo de su rabieta, pero sólo si se cuida que el niño(a) no sospeche esta estrategia.

- ↳ Evitar también, si ello es posible y merece la pena, situaciones que propicien la rabieta (excesivo cansancio por estar todo el día de compras o situaciones similares). Es mucho más fácil evitar las rabietas antes de que ocurran que pararlas una vez que han comenzado.
- ↳ Dejar de prestarle atención cuando se ha producido la rabieta, aunque hay que estar "*alerta*" para que el niño(a) no se haga daño. Mantener la calma y serenidad. Volver a prestarle toda nuestra atención cuando el niño(a) esté tranquilo(a) y mantenga una actitud adecuada.
- ↳ Alabar y recompensar al niño(a) cuando tenga un comportamiento adecuado. Siempre que se porte bien hay que manifestarlo con orgullo y satisfacción.
- ↳ Organizar el entorno y estructurarlo al máximo, crearle hábitos mediante rutinas en las actividades (horarios fijos de sueño, alimentación,...) La previsibilidad y el control del ambiente son fundamentales.
- ↳ Plantearle, además, algunas situaciones en las que él(ella) pueda elegir también. Enseñarle la toma de decisiones y de elección en pequeñas cosas, para que se acostumbre a identificar lo que quiere.
- ↳ Nunca dejarse chantajear ni ceder para conseguir algo de tranquilidad, lo que solo contribuirá a aplazar el problema.
- ↳ No se debe avisar repetidamente cuando no obedece. Si se realiza una advertencia lo mejor es cumplirla (ello tendrá sentido para el niño/a).

- Los padres deben estar unidos a la hora de plantear las pautas de conducta a su hijo(a) y no ser incoherentes o contradictorios entre sí. La división de los padres traerá consigo que el niño(a) esté más confundido y que intente llamar más la atención. Esta situación puede agravarse cuando intervienen otros familiares que, aunque con buena intención, no siguen las mismas pautas o criterios educativos que los padres y las madres.
- El ambiente familiar y la actitud de los adultos debe ser sereno. Calma, paciencia y a la vez firmeza en la intervención, son claves. Gritar o pegar al niño(a) no ayudará, con ello sólo le daremos modelos inadecuados. Tampoco ayudará ridiculizarse, compararle, etc.
- Nunca poner en cuestión el amor al niño(a) en función de su comportamiento, ya que esto puede afectar a su autoestima. No se le deja de querer por lo que hace. El niño(a) debe aprender a hacer lo correcto en un ambiente donde se sienta seguro, aceptado y querido.
- Nunca debe darse al niño(a) lo que pide a través de la rabieta, porque con ello solo conseguiremos que repita esta conducta para pedir las cosas.
- Evitar actitudes excesivamente proteccionistas (consentir, mimar en exceso,...) o demasiado rígidas, impacientes y exigentes con los niños(as). Ambas actitudes extremas contribuyen a favorecer las rabietas y otras conductas inadecuadas.

- Asegurarse de que las rabietas no amenazan la autoestima del niño/a, evitando hacer declaraciones humillantes después de la rabieta. Los padres/madres deben hablar de «perder el control» en lugar de «portarse mal» o “ser malo” y evitar hablar mucho de la rabieta después.

PARA TERMINAR, ALGUNOS DATOS DE INTERÉS:

El 60 % de los niños de 2 años con rabietas frecuentes continuarán teniéndolas a los 3 años. De ellos, 60 % continuarán haciéndolo a los 4 a.

La prevalencia de «rabietas» explosivas permanece aproximadamente en el 5% a lo largo de toda la infancia

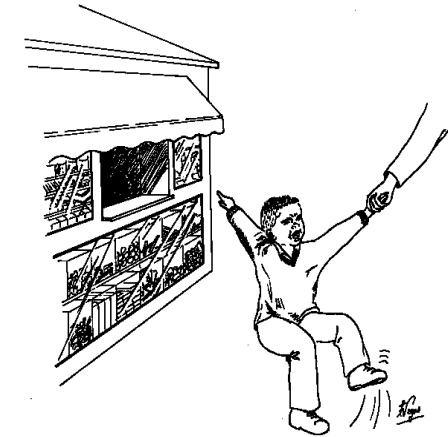
Las rabietas importantes se acompañan a menudo de otros trastornos de la conducta significativos, como trastornos del sueño o hiperactividad.

Las rabietas no se relacionan con el sexo o la clase social.

No existe una predisposición genética o familiar.

El temperamento desempeña un papel importante Los niños nerviosos tienden a expresar sus sentimientos dramáticamente, los niños obstinados son propensos a demostraciones más largas; es probable que los niños con pautas de sueño o de apetito irregulares encuentren sus necesidades frustradas más a menudo. Las rabietas pueden asociarse también con factores ambientales (estrés familiar, pautas inadecuadas...) y a veces con factores orgánicos (TDAH, hipoacusia o sordera, autismo, enfermedades neurológicas, alergias respiratorias,...)

LAS RABIETAS



Un niño/a que con frecuencia y de forma persistente patalea, llora, grita, se tira al suelo, se escapa, agrede a los demás e incluso a sí mismo./a.. sin causas “justificadas”, todo ello para conseguir lo que desea y desaparece inmediatamente que lo obtiene,

...MANIFIESTA UNA RABIETA.

Rosario Paradas Valencia
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera