

Rabieta, cómo lidiar con ellas

No hay niño que no pase por una etapa difícil en la que todo lo soluciona con gritos, patadas o llantos. Aquí tienes una guía para entenderles y ayudarles a manejar mejor sus frustraciones.

Por **Macarena Orte**



Los americanos tienen incluso una frase para señalar en qué momento suelen empezar estos berrinches: “The terrible two” o, lo que es lo mismo, “Los terribles dos”. Y es que suele ser a partir de esa edad cuando nuestros pequeños comienzan a volverse más irascibles si les llevas la contraria o insistes en que hagan algo que no quieren. Ante una pataleta, los padres nos desesperamos por encontrar una solución que les haga salir de ese bucle donde se hayan metidos. Míriam Tirado, consultora de crianza consciente, nos da las claves para lograrlo sin perder los nervios.

■ ¿Se pueden evitar?

Como explica la experta, “algunas de las rabieta son evitables porque son fruto de alguna necesidad primaria no satisfecha, como hambre, sueño o cansancio”. Dar de comer a tu hijo antes de que esté hambriento o llevarle a dormir siempre a la misma hora, y no hasta que se caiga de sueño, puede evitar que acabe tan irascible.

■ Empatiza con él

Hay berrinches que no podemos ni debemos controlar. Suceden por un malestar emocional que necesita salir: están celosos, las cosas no han

Suelen comenzar con dos años y con el tiempo van disminuyendo su frecuencia, duración y los motivos que las causan

salido como ellos querían y se frustran, no comprenden el mundo que les rodea... Necesitan vivir esas emociones y poder transmitir las.

“A veces nos olvidamos de que nuestros hijos son pequeños, de que su cerebro se está formando. No entiende los motivos por los cuales les decimos que eso que quiere no puede ser o que tiene que parar de hacer lo que hace”, señala Míriam Tirado. Son inmaduros, egocéntricos, viven el presente y les falta lenguaje. En definitiva, son todo emoción y necesitas otros recursos para acercarte a ellos.

■ Utiliza el juego y la imaginación

Sí, ya sabemos que es mucho más sencillo dar una orden a tu hijo si quieres que haga algo que recurrir a tu ingenio, pero lo segundo será mucho más eficaz. “Las órdenes son aburridas y no entran dentro de su lógica infantil. El juego, sí”, comenta la experta. Por ejemplo, si quieres que cruce por el paso de cebra contigo de la mano y se niega, dile que las rayas blancas son pasarelas que nos ayudan a cruzar un río que está lleno de cocodrilos y que para saltar más fuerte tenéis que daros la mano.

■ No los provoques

Poco a poco vamos sabiendo lo que les gusta a nuestros hijos y lo que no. Si prefiere el plátano entero que cortado en trocitos, ¿por qué se lo partes? Si sabes que anunciarle una fiesta de cumpleaños tres días antes de que se celebre le pondrá nervioso, ¿por qué no te esperas a decirselo el mismo día? En nuestra mano está evitar muchas de sus rabietas. Eso sí, sin malcriarles. Si no les gusta la fruta ni la verdura, debemos dársela igualmente. Podemos recurrir a nuestro arte e imaginación para presentársela de una manera más atractiva para que se la coman.

■ Trata de ser neutral

Ante la emoción de tu hijo mantén una posición de neutralidad. Podemos empatizar sin removernos con lo que siente el otro. Si perdemos nosotros también los nervios, todo empeora.

■ Marca los límites

Pegar, empujar o arañar deberán tener siempre límites claros. También intentar no romper o ensuciar las cosas. Pero no solo ellos deben tener límites, también los padres. Gritar, hablar desde

la falta de respeto, abusar de las pantallas y comer mal pero pedirles a ellos que no lo hagan es incoherente.

■ Utiliza el sentido común

No les pongas tantos noes que les desborden. Antes de recriminarles algo ten en cuenta:

- Que el límite sea adecuado a su momento de desarrollo. Con dos años no puedes pedirle que se esté sentado sin moverse en una cena interminable con la familia.

- Sus sentimientos: la vuelta al cole, la llegada de un nuevo hermano o el fallecimiento del abuelo pueden hacer que se encuentre más removido de lo normal.

- Si quiere llamar tu atención porque no le haces nunca caso. Aunque sea por las malas, nos quieren presentes y se harán notar de la forma que sea necesaria para conseguirlo.

- Si están desbordados emocionalmente o fatigados y son incapaces de atender a razones. Esto pasa muy a menudo. Están tan cansados que cuando decimos que hay que lavarse los dientes nos dicen que no. O están tan agotados que hablamos de ir al parque y no quieren. En esos casos nos habremos pasado de rosca: hemos calculado mal y nuestros hijos se han pasado también de vueltas y ahora hay tal malestar que necesitarán expresar, vaciar, llorar y sacar hacia fuera su desborde emocional y físico. Toma nota para próximas veces.

- Si el enfado es entre hermanos, no hagas de juez. Enséñales a comunicarse y ayúdales a empatizar. Luego, buscad soluciones juntos.

Entenderlas y abordarlas

Desde su propio proceso como madre de dos hijas y profesional de la crianza consciente, Míriam Tirado ha escrito su libro *Rabietas* (Ed. Urano, 18 €). Con él los padres aprenderán a relacionarse con sus hijos de manera más efectiva, recurriendo al humor, al juego y a la imaginación.

