

Las rabietas: qué son y cómo manejarlas

Autores:

Concha Bonet de Luna. Pediatra. CS Segre. Madrid

Ricardo Recuero. Pediatra. CS Daganzo. Madrid

Palabras clave: rabietas, normas claras, educación, autoafirmación

▪ Qué son las rabietas.

Las rabietas son una forma de expresión emocional frecuente en los niños, para demostrar su ira, enfado y/o frustración ante los límites que encuentran al intentar desplegar su voluntad.

Son un fenómeno normal a los 2-3 años y van desapareciendo con el crecimiento, de modo que, a los 5 ó 6 años, los niños han desarrollado otras habilidades que les permiten prescindir de ellas.

Físicamente, consisten en episodios de unos minutos de duración, durante los que el niño llora, grita, se congestiona, patalea, propina golpes a todo lo que esté a su alcance, pudiendo, incluso, llegar a dañarse a sí mismo (golpeándose la cabeza, arañándose, etc.) o a los demás. También puede insultar y decir palabrotas.

▪ Origen de las rabietas.

Alrededor del segundo año, empieza lo que los americanos llaman "los terribles dos". Es la época que aparece el "mío", "solo" y "no quiero".

El niño comienza a mostrar autoafirmación y deseos de independencia con falta de lenguaje. Estos deseos chocan, en ocasiones, con la intervención de los adultos, bien porque haya que ponerles límite, bien porque no es pertinente en ese momento darle lo que quiere. La frustración que esto genera y la dificultad que el niño tiene para expresarlo con palabras, puede desembocar en el enfado y/o la rabietas. Los niños pequeños expresan casi todo con el cuerpo.

Por otra parte, en la edad de aparición de las rabietas, los niños no distinguen aún lo que está bien de lo que está mal. Las normas que regulan la convivencia no las tienen incorporadas y no sirven de moderadoras de sus impulsos.

Hay además una serie de factores educativos que facilitan la aparición de las rabietas: la incongruencia en la educación (que los padres digan cosas diferentes entre

ellos o según el día y la hora) y la falta de límites o normas, que recompensan la rabietas, al darle lo que quiere para que se calle. Finalmente factores como el sueño, el hambre o el cansancio también las favorecen

▪ Cómo manejar las rabietas.

Es importante tener claro que las rabietas forman parte del desarrollo normal de los niños pequeños. Sabiendo esto, hay que trabajarse el ser padres. Los que marcan la pauta deben ser los adultos que son quienes tienen el rol de educar. Dar amor no significa maleducar. Todo lo contrario. El "no" ayuda a crecer.

Educar consiste en ser capaz de retrasar la gratificación y enseñar al niño que vivimos en sociedad, con unas normas que facilitan la convivencia. Las normas o límites, además de pocos, deben ser claros (en el lenguaje que el niño entienda) y precisos ("recoge los juguetes", en vez de "me gustaría que recogieras los juguetes"). Además deben ser congruentes y consensuados por los adultos responsables y no cambiar según el cansancio o el ánimo de los padres.

El primer paso ante una rabietas debe ser no ceder y mantenerse sereno. Ese "no" debe ser firme e irrevocable, a pesar del enfado, el llanto y el pataleo ya que, en caso contrario, el niño habrá encontrado la clave para conseguir todo lo que desee. Si se cede unas veces y otras no, el niño se confunde y no acaba de entender cual es la forma correcta de actuar ya que no hay directrices claras.

Durante la rabietas es común que el niño pierda el control, pudiendo llegar a golpearse o a hacerse daño con algún objeto cercano. Por esa razón es importante retirar de su alcance cualquier elemento peligroso y a veces sujetarle con firmeza. Es importante que el niño no detecte angustia ni miedo en los padres porque sabrá entonces lo que tiene que hacer para manipularlos. Los padres tienen que mostrar tranquilidad (no enfado) y firmeza.

Una vez que el niño se ha dado cuenta que su deseo no va

a ser concedido, el siguiente paso es ignorar su conducta. Esto supone eliminar cualquier contacto con él, ya sea visual, físico o verbal. Se puede usar también el **“tiempo fuera”**. Consiste en apartar al niño de la situación que provoca la rabietas hacia un lugar neutro donde no reciba refuerzos ni estímulos (televisión, cuentos...), ni pueda jugar. Únicamente se ha de explicar que va a estar apartado unos minutos, dado que su actitud no es correcta y después continuará lo que estaba haciendo. Se le deja ahí durante un minuto, por año de edad.

La retirada de atención debe mantenerse desde que comienza el enfado hasta que termina, momento en el que se establece contacto de nuevo. Esto logra extinguir la conducta.

Puede ocurrir que en los primeros días se produzca un incremento en el número, intensidad o duración de las rabietas. Incluso pueden aparecer otras conductas negativas. Esto supone que el niño es consciente del cambio en su entorno; por eso es importante mantenerse inflexible

y no ceder. Lo habitual es que si esto se aplica, las rabietas van desapareciendo.

Para que funcionen los procedimientos de extinción es necesario **reforzar todas las conductas positivas** que se producen fuera de la rabietas. De este modo los niños aprenden cuál es la manera correcta de formular sus peticiones y el modo apropiado de comportarse en determinadas situaciones difíciles.

Si las rabietas no desaparecen con la edad, o son inmanejables, se puede consultar con el pediatra o con el pedagogo.

Bibliografía.

1. LARROY C., DE LA PUENTE M. L. El niño desobediente: estrategias para su control. Ediciones Pirámide. 2001.
2. EASTMAN M., CRAFT ROZEN S. Enfados y rabietas: consejos para lograr la armonía familiar.