



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 17 - Noviembre 2011

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

LAS RABIETAS EN LA ETAPA INFANTIL

1. ¿QUÉ SON LAS RABIETAS?

Una rabieta o berrinche es una forma inmadura de expresar ira o enojo. A menudo, los niños tienen rabietas cuando se sienten frustrados consigo mismos. Pueden estar frustrados porque no consiguen armar algo, porque sus padres no entienden lo que ellos dicen.

Una rabieta es una demostración explícita y explosiva (con rabia, con ira) de un malestar, de un desacuerdo, sea éste importante o no a ojos de quien contempla el cuadro. Y rabietas las tenemos todos, niños y adultos. Lo que ocurre es que a medida que nos vamos haciendo mayores vamos aprendiendo a canalizar la rabia y los enfados, vamos comprendiendo más nuestro entorno y el por qué a veces las cosas no son como esperamos, y sobre todo... aprendemos a no demostrar muchas de las cosas que sentimos porque parece ser que no está bien visto.

A los dos años los niños descubren el poder de las rabietas. Han comprobado que esa actitud saca de sus casillas a los mayores y están probando su eficacia. Es decir, son un medio para conseguir un fin.

En esos momentos solo piensan en la rabia que tienen. Incluso puede haberseles olvidado el motivo por el que se inició su enfado. Pero si algo está claro a esta edad es que, aunque no sepan muy bien lo que quieren, seguramente será lo contrario de lo que tienen.

Según Aletha Solter la mayor parte de las situaciones que provocan esas rabietas en los niños/as se pueden agrupar en tres tipos:

- El niño tiene una necesidad básica (hambre, sed, sueño...) que no podemos satisfacer en este momento.
- El niño tiene información insuficiente o equivocada de la situación en la que nos encontramos.
- El niño necesita descargar o liberar tensiones, miedos o frustraciones presentes o pasadas. Muchas veces los niños "aprovechan" cualquier mínimo detalle para entrar en una rabieta. Puede ser que estén enfadados o angustiados por cualquier otra cosa y la situación actual sólo sirva de detonante.

Ante la pregunta de qué hacer cuando un niño tiene una rabieta, la respuesta suele ser: nada. Es decir, comprender que es una demostración de lo que está sintiendo, y

que por mucho que hagamos, no va a dejar de sentir. Podemos ignorarlo, reñirle, gritarle o castigarlo, y probablemente consigamos que no tenga rabietas, o que las tenga menos frecuentemente, o que las tenga menos vehementes, pero no conseguiremos que deje de sentirse mal por lo que está ocurriendo. Y conseguiremos, además, que se sienta culpable por sentirlo, cuando es absolutamente razonable que a veces se sienta disgustado. Así, ante un episodio como los que he descrito anteriormente, o cualquier otro similar, lo mejor que podemos hacer es esperar que pase, hablar con el niño/a si nos deja, decirle que entendemos que se siente mal por esta o aquella razón, dar alternativas si existen, cogerle en brazos o sentarnos a su altura y aceptar el dolor que nos está mostrando. Al fin y al cabo, está siendo absolutamente sincero con nosotros, nos está confiando sus sentimientos y sus emociones, y no podemos hacer menos que aceptarlos. Ponernos de su parte, sufrir con ellos la frustración, ser realmente sus cómplices en un momento amargo será la mejor manera de que vayan comprendiendo el mundo, y lo harán con confianza plena en nosotros.

En estas ocasiones, el niño necesita estímulo y una persona cercana que lo escuche. Con un brazo apoyado sobre sus hombros, dígame algo que demuestre comprensión, tal como: "Sé que es difícil, pero vas a mejorar. ¿Puedo hacer algo para ayudarte?" Elógíele también por no darse por vencido. Algunas de estas rabietas pueden ser prevenidas haciendo que el niño/a se concentre en cosas que puede hacer bien. Los niños tienden a tener más rabietas cuando están cansados (por ejemplo, cuando no han dormido la siesta), porque son menos capaces de hacer frente a las situaciones frustrantes. El hambre puede contribuir a las rabietas. Las rabietas también aumentan durante una enfermedad.

No es conveniente hacer caso a las rabietas motivadas por el deseo de llamar la atención o exigir algo.

Los niños pequeños pueden tener rabietas para salirse con la suya. Tal vez quieran un juguete, quieran vaciar la bandeja de los colores o quieran salir a jugar afuera cuando hay mal tiempo. En las rabietas para llamar la atención el niño puede gemir, llorar, golpear el piso o la puerta, cerrar una puerta con violencia, o contener la respiración. Mientras el niño/a permanezca en un solo lugar y su comportamiento no sea destructivo se puede dejar tranquilo.

Si se observa que un evento en particular va a hacer que el niño/a pierda los estribos, es conveniente tratar de desviar su atención hacia alguna otra cosa. Sin embargo, no se puede ceder ante las demandas del niño/a. Durante la rabieta, si el comportamiento del niño es inofensivo, es recomendable ignorarlo por completo. Una vez que ha empezado, una rabieta rara vez puede ser interrumpida. Es bueno alejarse, incluso yendo a otro lugar para que el niño ya no tenga quien le escuche. No se debe razonar con el niño, hay que dejar que el niño recupere el control. Después de la rabieta, se recomienda adoptar una actitud amistosa y de normalizar las cosas. Se puede prevenir algunas de estas rabietas diciendo "No" con menos frecuencia.

Algunas de estas rabietas pueden ser prevenidas dándole al niño/a una advertencia con 5 minutos de anticipación, en vez de pedirle de repente que deje inmediatamente de hacer lo que está haciendo. Una vez que la rabieta ha empezado, deje que el niño/a siga con ella durante 2 ó 3 minutos. Trate de expresar con palabras el descontento del niño: "Tú quieres seguir jugando, pero es hora de recoger". Luego,

llévelo a donde tiene que ir (por ejemplo, al parque), ayudándole tanto como sea necesario (incluso llevándolo en brazos).

Algunas veces las rabietas son demasiado perturbadoras o agresivas para pasarlas por alto. En esas ocasiones, mande o lleve al niño al “rincón de pensar” para que permanezca allí durante 2 a 5 minutos. Algunos ejemplos de comportamiento perturbador son los siguientes:

- El niño se cuelga de alguien o le sigue de un lado a otro durante la rabieta.
- El niño le golpea.
- Lloro y grita durante tanto tiempo que el adulto se siente exasperada.
- El niño tiene una rabieta en un lugar público, tal como un restaurante o la iglesia. (Lleve al niño a otro sitio para su suspensión temporal. Los derechos de las demás personas deben ser protegidos.)
- El niño/a arroja algún objeto o causa daños materiales durante la rabieta.

Algunos niños no quieren ser consolados. Tome al niño en brazos solamente si esto sirve de algo. Si el niño le dice "Vete", aléjese. Después que pasa la rabieta, a menudo el niño querrá que se lo tenga brevemente en brazos. Esta es una buena manera de reincorporarlo a las actividades que estaba realizando.

2. CÓMO AFRONTAR LAS RABIETAS

Entre los 2 y los 4 años de edad, los niños afirman su recién descubierta autonomía. Ahora se saben seres distintos, diferentes de sus padres, y necesitan aprender hasta dónde pueden llegar haciendo las cosas a su modo. Simplemente, buscan saber cuál es su poder. Dicho de otra forma: “si lloro... ¿puedo conseguir que la situación cambie?” Se trata de comprobar si pueden controlarnos.

Hay una serie de recomendaciones para saber afrontar las rabietas:

- Mantened la calma, o al menos, no dejéis que el niño perciba que os altera.
- No prestéis atención a la llantina, pero sí al niño. Aparentad no daros cuenta de su llanto y su resistencia.
- No cedáis a sus requerimientos. Si lo hacéis, estaréis perdidos.
- Más vale prevenir. Observad si las llantinas aparecen con más frecuencia en determinadas situaciones.
- Buscad conductas positivas que sean incompatibles con la llantina. Por ejemplo, puede ser el encargado de ir repartiendo los materiales, o elegir una canción para relajarnos.
- No anticipéis lo que va a ocurrir, ni habléis de la rabieta una vez terminada. Los comentarios posteriores sólo sirven para que el niño se dé cuenta de hasta qué punto os ha afectado su conducta.
- No viváis con miedo a las llantinas: es un error adaptar lo que hacemos o dejamos de hacer en función de si el niño va a llorar o no. Si quiere llorar, que llore, pero que no le sirva para nada.

3. CAUSAS DE LAS RABIETAS

El origen de las rabietas guarda estrecha relación con algo que el niño no ha logrado hacer, conseguir, o expresar y que por lo tanto le crea frustraciones. Un niño puede frustrarse porque no consiguió colocar 2 piezas de un juego juntas, o porque sus padres no entienden lo que está tratando de decir. Niños más grandecitos pueden frustrarse cuando no les sale la tarea. Otro grupo de ellos lo hace para llamar la atención o salirse con la suya. En general, las rabietas tienden a aumentar cuando el pequeño se encuentra cansado, hambriento o enfermo.

La frecuencia con que suceden estas pataletas es de 14% en niños de 1 año, 20% en los de 2 a 3 años y de 11% en los de 4 años. Afortunadamente, a medida que el niño madura y se desarrolla, estas rabietas disminuyen. La aparición del lenguaje contribuye a la disminución de estos ataques, pues al poder verbalizar su frustración, el niño se descarga hablando y no a través de respuestas físicas.

Los niños se rebelan contra las normas por muchos motivos, pero el motivo principal es llegar al conocimiento de cuál es el límite.

4. EDAD EN LA QUE APARECEN Y DESAPARECEN LAS RABIETAS

Entre los 18 meses y los tres años es normal que los niños vivan la etapa de las rabias escandalosas, porque experimentan con gran intensidad el proceso de independencia: necesitan probar su voluntad y reafirmar su personalidad, y a través de la negación buscan consolidar su conciencia, manifestar su individualidad y presencia en el mundo.

Es el periodo ideal para hablar de límites y enseñar a los niños normas sociales de convivencia básicas, tales como pedir las cosas por favor y dar las gracias, que les servirán en el futuro para relacionarse de manera respetuosa con otras personas.

Puede ocurrir que las pataletas persistan más allá de los 4 años y que los padres no logran controlarlas. Normalmente, eso significa que hay algo más y se necesita el apoyo de un profesional idóneo, es decir, de un psicólogo infantil. Hay que estar atentos a las siguientes situaciones: aumento de la frecuencia de las rabietas o pataletas, evidente inexperiencia de los padres en su control o inmadurez psicológica de los mismos, además de la aparición de problemas familiares o económicos.

Las pataletas son bastante ocasionales después de los cinco años, pero si continúan es importante cuidar que el menor no sea agresivo consigo mismo. Que esto ocurra puede ser un signo de regresión, una reacción infantil a algún hecho que preocupa emocionalmente al menor y no sabe cómo reaccionar. Es importante preocuparse de ellos.

Las rabietas son una etapa pasajera. Con el tiempo, las rabietas se irán mitigando y espaciando cada vez más.

Lo más sorprendente de las rabietas no es la frecuencia (en ocasiones, diaria) o lo pronto que aparecen (a veces, antes de que el niño empiece a hablar). Lo más llamativo es el ímpetu que los pequeños ponen en ellas. Todavía no controlan sus emociones, y tampoco conocen aún la inhibición, así que se emberrinchan a lo grande.

Por eso, es bueno que aunque las rabietas no desaparezcan, al menos se reduzcan en intensidad.

A esta edad aún no toleran la frustración y les resulta complicado comprender que no pueden tener siempre lo que quieren. Si además tampoco son capaces de verbalizar lo que desean, el resultado es la fórmula ideal para que tenga lugar la rabietas. Por eso, que estas reacciones desaparezcan no depende solo de que consigan lo que quieren o no. Disminuirán cuando vean que no tienen efectos sobre sus padres, y sobre todo cuando puedan tolerar la frustración y expresar con palabras lo que hasta ahora solo pueden manifestar con pataletas.

5. FRECUENCIA DE LAS RABIETAS EN NIÑOS Y NIÑAS

En general los niños son algo más difíciles de controlar que las niñas, algo más activos e impulsivos, lo que hace más difícil para ellos lograr el autocontrol.

Pero más que el género, lo que marca una diferencia es el nivel de actividad motriz del niño. Los niños activos hacen más probable la aparición de dificultades con los padres, que no siempre están de ánimo para tolerar tanta vitalidad a horas muchas veces inapropiadas. Normalmente, la situación de enfrentamiento con niños activos es de mayor riesgo, pues éstos tienen una capacidad de frustración limitada, una gran impulsividad, una baja autoestima y una actividad motora a prueba de los padres más tranquilos y tolerantes.

6. MANERAS DE ENFRENTAR LAS RABIETAS

Existen una serie de pautas que se pueden llevar a cabo para enfrentar las rabietas:

1. No prestar atención al niño cuando esté con pataleta. No calmarlo ni darles explicaciones. No amenazarlo, no gritarle ni pegarle. Lo mejor es dejarlo solo y alejarse de él, pero hay que tener la precaución de dejarlo en un lugar que no sea peligroso. Si no obtiene resultado, conviene aislarlo un rato hasta que se tranquilice. Hacer ver al niño que se quedará ahí hasta que se tranquilice y se le pase la pataleta. Algunos de estos preescolares necesitarán ser abrazados fuertemente al tiempo que se les dice "trata de controlarte", con voz tranquila y firme.

2. Es conveniente utilizar palabras como "estás fuera de control" o "descontrolado", pero nunca decirles que es un niño "malo" o "loco".

3. Cuando el niño haga una pataleta, no se le responde con otra, por el contrario, hay que demostrarle control y calma.

4. No ceder bajo ningún motivo. Si se cede, se le estará enseñando a hacer pataletas, pues es mucho más probable que las conductas se mantengan cuando con ellas se obtienen los resultados que se esperaban. No ceder, aunque el niño haga pataletas en público. Si el niño nos ve decidido a no ceder, es mucho más probable que se calme más rápido.

5. Una vez que el niño se calme, hay que hacerle saber, con tranquilidad, que está molesto con lo que acaba de ocurrir. No hay que decir que está apenado, sino que está molesto con la conducta que él acaba de realizar. Normalmente, un reto es un

arma eficiente, y a veces basta con solo elevar la voz para que el mensaje logre su objetivo. De esta manera, es mucho más probable que el niño tome conciencia de que su acción hirió a su madre o padre. Para los niños saber que los padres están molestos es sumamente doloroso: posee un mayor poder psicológico que repetir una orden de manera incansable, amenazar o dar golpes.

6. Si pese a todo lo anterior, la conducta se repite, se debe recurrir a la utilización del castigo positivo, es decir, privar de algo al niño que se sepa es de todo su agrado (ejemplo: su juguete favorito, alguna comida que le encante, no salir a algún paseo ya programado o de frecuente realización, etc.)

7. PAUTAS PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ESTE TIPO DE CONDUCTAS

Se deben enseñar y hacer respetar normas claras, no contradictorias, explícitas, permanentes y constantes, creadas y mantenidas de común acuerdo entre ambos progenitores. Estas deben incluir desde los hábitos esenciales hasta el establecimiento de horarios, el control de impulsos y la enseñanza de los comportamientos sociales esperados.

Si los adultos en interacción con el niño tienen claro qué cosas y qué comportamientos son perjudiciales para el niño y cuales le benefician le pueden decir de forma autorizada: "No, cariño, esto no lo vas a hacer" cuando se comporten más allá de los límites socialmente aceptados. No siempre hay que razonar con los niños, ni en todo momento. Por ejemplo, si está en plena rabieta lo que más ayuda al niño es ver seguridad y afecto en los mayores, no un razonamiento. Estas normas han de ser firmes y coherentes, pensadas previamente, y han de ser por el bien del niño. Y, aunque cueste a los padres un esfuerzo, se ha de ser firme cada vez que los niños ponen a prueba los límites.

Un niño que hace berrinches no golpeará a otros infantes ni presentará trastorno disocial a futuro si se le maneja a tiempo y se establece una buena relación con él, con límites y reglas. Es muy distinto si en vez de golpear para 'calmar' un berrinche, el papá o la mamá se detiene a preguntarle al menor por qué actúa así, le da la oportunidad de platicar qué le pasa y qué opina de lo que acaba de suceder. No son muchos los adultos que actúan bajo la idea de platicar después de un problema, pero ello es necesario para enseñar que la violencia no se combate con violencia.

Los padres deben dejar de ver a los berrinches y las conductas agresivas como algo normal e inofensivo que ocurre "porque su hijo está chiquito", y no deben olvidar que ambos son autoridades en la crianza infantil, por lo que deben establecer normas y disciplina prácticamente desde que el niño nace. La idea es que sean "padres positivos", es decir, ni autoritarios ni permisivos, sino término intermedio, y que desarrollen pautas de conducta ideales para mejorar la educación infantil y las relaciones al interior de la familia, tales como:

- Estimular el diálogo, no la imposición ni los monólogos.
- Jugar con los hijos, lo que elimina fricciones y crea lazos cordiales de simpatía.
- Reforzar las relaciones a través de actos espontáneos de afecto, tales como un beso, un abrazo o frases como "qué bueno eres", "eres buen hijo" "confío en ti", etc. Es válido premiar los logros del pequeño con dulces, dinero o juguetes, pero no se debe atender más lo material que lo emocional.
- Evitar los castigos y los golpes, y dar preferencia al respeto.

- Decir "sí" cuando no hay razón para decir "no", y a veces decir "no" para que el infante aprenda a negociar sin llorar ni hacer berrinches.
- Promover la reflexión del niño sobre su propia conducta, recurriendo a la mayéutica, método que es ideal cuando hay desacuerdos, como pasa con los berrinches y actos de violencia, y que se basa en cuatro preguntas que el chico debe responder: ¿qué pasó, qué ocurrió?, ¿qué piensas sobre lo que hiciste, estuvo bien o mal?, ¿qué propones ahora, qué solución tenemos?, y, por último, un reto: ¿qué hacemos si vuelves a actuar así?".
- Mantener estrecha comunicación con profesores o educadores, para detectar problemas de comportamiento que pudieran pasar desapercibidos cuando trabajan.
- Ayudar a que el niño genere una autoestima positiva, desarrolle sus habilidades sociales y tenga mayor seguridad para enfrentar sus problemas a través de la negociación.

7.1 ALTERNATIVAS PARA CONTROLAR LAS PATALETAS

A continuación se dan varias alternativas para controlar, las pataletas:

- Minimizar la necesidad de decir "no", reorganizando su casa, de forma tal que aquellos objetos o muebles que no quiere que el niño toque, estén fuera de su alcance.
- Ofrecer dos opciones para que sea él quien escoja, por ejemplo: ¿Quieres naranja o banana?
- Aprender a distraerlo, una vez que la frustración comienza, dirigir la atención del niño hacia otra actividad menos frustrante y atractiva.
- Escoger las batallas cuidadosamente, no regañarle por tonterías, sin embargo si se trata de situaciones que pongan en peligro la seguridad del niño, ser firme y consistente.
- Ofrecer estimulación positiva ante las buenas conductas y esfuerzos por controlarse. Elogiar y premiar mediante abrazos y comentarios agradables que refuercen la actuación positiva.

8. ACTUACIONES DE LOS PADRES ANTE LAS RABIETAS DE SU HIJO

1. Mantenerse firmes

Claro que resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo, pero según los psicólogos, es la estrategia más infalible. Para empezar, porque ayuda a dejarle claro que su rabieta no le llevará a conseguir lo que quiere. Pero es fundamental que el propio padre se crea que controla la situación. Puede que durante un tiempo el niño siga poniéndolas en práctica, pero en la mayoría de los casos se dará cuenta de que la fórmula no le funciona y acabará por dejarla.

2. Explicaciones cortas

Si se intenta explicar a un niño inmerso en un verdadero ataque de enfado por qué es injusta su reacción, lo más probable es que él siga tirado en el suelo llorando y pateando sin cesar.

La razón es que en esos momentos lo único que escucha es su propio llanto, por lo que es difícil hacernos entender en esas circunstancias. Frases como «no hay caramelos porque acabas de comer» o «si no duermes, mañana estarás cansado para jugar» dichas cuando se va a iniciar la rabieta pueden servir para evitar su enfado. El pequeño las entenderá sin problemas y si aún no está lo suficientemente alterado, pueden disuadirle.

3. No responder con enfado

Responder con una rabieta es una forma de fomentarlas: les estaremos dando la mejor de las excusas para iniciar un pequeño número de enfado en cualquier momento, ya que para los niños sus padres son sus modelos de referencia y les encanta imitar todo lo que hacemos. También es importante no permanecer enfadados con él eternamente. Pasados unos minutos, ya no sabrá por qué papá y mamá fruncen el ceño. Su pataleta ya pasó, y tal vez ni siquiera se acuerda de ella.

4. No prestarse al juego

La mejor forma de luchar contra las rabietas es procurar que no aparezcan. Y para ello conviene anticiparse a posibles problemas. Por ejemplo: uno de los lugares donde suelen darse más rabietas es el supermercado, así que hay que ir prevenidos. Es bueno dejar todo claro antes de entrar: avanzarle que solo se va a comprar leche, pan y huevos, y nada más. Después, una vez dentro, podemos dejar que él participe en la compra cogiendo las cosas que se van a comprar (las más pequeñas, claro) y metiéndolas en la cesta. De esa forma estará distraído y se sentirá útil, lo que evitará otras tentaciones.

5. Elegir entre dos opciones

La mayoría de las veces su enfado vendrá ocasionado por querer algo que no puede tener. De ahí que ayude mucho a evitarlo el dejarle elegir solo entre dos opciones. Si se le pregunta “¿qué quieres de postre?”, el abanico de opciones que se abre ante el pequeño es infinito, y no siempre al gusto de los adultos. Sin embargo, si se le da elegir únicamente entre dos opciones, ambas válidas, es más que probable que todo siga en calma. Preguntando “¿quieres un plátano o prefieres un yogur?”, se le cierran las opciones posibles sin que él se dé cuenta. Y no tendremos que decirle «no».

6. Intentar que escuche

Una vez que la rabieta ya ha comenzado, el pequeño parece fuera de sí. Para calmarlo y hacerle entender que no puede ser, solo hay una opción: intentar conseguir que salga de ese estado y hacer que nos escuche. Para ello, papá o mamá pueden arrodillarse frente a él, cogerlo por los hombros con firmeza y mirarlo hasta que él fije sus ojos en los del adulto. Entonces será el momento de hablarle con calma.

7. En vez de un no, dos síes

Muchas veces las rabietas son muestras de rebeldía. Por eso es frecuente que cada vez que se le diga que no haga algo, él intente hacerlo. Pero si tras un «no» vienen dos «síes», la cosa cambia. Se le está prohibiendo una cosa, pero permitiendo otras dos. Así, si después de decirle que no puede pintar en la pared se le explica que sí

puede pintar en la cartulina o jugar en el parque, es posible que su rebeldía se aplaque.

8. Cambiar de escenario

En ocasiones, ni ellos mismos sabrán cómo terminar con su propia pataleta. Es beneficioso cambiar de lugar: salir con ellos en brazos del espacio en el que se encuentran e ir a otro más abierto. A la vez el paseo puede distraer su atención y hacer que se centre en otra cosa.

9. Así no se habla

Hay que advertirle de que solo le escucharemos cuando hable en un tono normal, sin gritos ni llantos, porque de otra forma es imposible entenderle. Es una buena técnica explicarle que cuando llora así nadie puede escucharle, por lo que no sabemos lo que quiere.

10. Dejar que se calme solo

Los niños también tienen derecho a desahogarse, por lo que a veces es incluso positivo que pasen por una rabieta. Cuando está inmerso en un ataque de furia, se le puede decir: «Pues sí que estás enfadado, avísame cuando se te pase», y acto seguido alejarse un poco de él. Será consciente de que nos preocupamos por lo que le pasa y de que no conseguirá nada poniéndose así.

BIBLIOGRAFIA

Palacios, J. Marchesi, A. Coll, C. (1991). Desarrollo Psicológico y Educación. Madrid. Alianza.

Piaget, J. (1973). La Psicología de la Inteligencia. Crítica.

Gallego Ortega, J.L. (1994). Educación Infantil. Málaga. Aljibe.

AAVV. (1998). Psicología Evolutiva y Educación Infantil. Madrid.

Piaget, J. (1985). Seis Estudios de Psicología. Barcelona. Planeta Agostini.