

El niño y sus espectáculos: las rabietas

No es infrecuente encontrarnos en lugares públicos (o en casa) a una especie de monstruo de 2-3 años, chillando, pateando y llorando porque no le hemos dado lo que pide. (Mirad este video: http://www.youtube.com/watch?v=urN1uo_7Kts&feature=related)

¿Qué son las rabietas?

Una conducta de descontrol en que la persona afecta llora, grita, patalea e incluso golpea lo que tiene a su alrededor o a sí mismo, desencadenada por un acontecimiento vivido como adverso. Son frecuentes en la infancia, especialmente entre los 2 y los 4 años, y corresponden a una manifestación del malestar y la desilusión que siente el niño, al no conseguir lo que desea. Suelen desaparecer con el desarrollo, a medida que se va aprendiendo a canalizar la frustración de forma más adaptada.

¿Por qué se producen?

[Hacia los 2 años](#) los niños empiezan a ser conscientes de su identidad y autonomía (cobran importancia para ellos el “yo”, el “mío” y el “no quiero”) y buscan su independencia. Pero a esa edad, su lenguaje verbal aún es insuficiente para expresar lo que sienten al ser frustrados.

Cuando una petición suya choca con [los límites](#) marcados por los adultos surge el conflicto y pueden responder desde el lenguaje corporal con una rabieta.

La manipulación es una destreza básica y los niños, si les condicionamos, aprenden desde muy pequeños que llorar y comportarse mal, conlleva conseguir lo que se desea.

Por tanto, como padres hay que dejar de satisfacer inmediatamente todas sus necesidades, señalándoles que existe un límite, enseñándoles a frustrarse (eso es educar y no maltrato) y a demorar la gratificación (necesaria para convivir de forma armoniosa y ser feliz).

Hay factores que favorecen la aparición de rabietas: hambre, sed, cansancio, sueño o aburrimiento. Además, el haber conseguido lo que querían anteriormente de esta manera, aumenta la probabilidad de que se repitan. Son pequeños, pero nada tontos.

¿Cómo podemos prevenirlas?

Es importante saber que forman parte del desarrollo normal del niño (aunque esto no reconforte mucho a los padres sufridores). Las rabietas son una gran oportunidad para enseñarles formas adecuadas de [resolver el](#)

[conflicto](#).

Para ello, es crucial que los padres estén de acuerdo en lo que esperan de sus hijos ("congruencia" en la pareja) y se lo muestren de forma clara, estableciendo unas pocas [normas](#) fáciles de comprender por el pequeño. Hay que responder siempre según los límites marcados por los adultos (se deben cumplir en todas las situaciones, independientemente del humor del progenitor). A esto le llamamos "consistencia" en los límites. Si no, es muy confuso para el niño que los padres se contradigan entre sí, o que las normas cambien según el momento y la situación.

Hay que evitar las situaciones y circunstancias que puedan facilitar su aparición. Si estas son ineludibles (a veces se producen a la hora del baño, guardar los juguetes, vestirse...), establecer una rutina desde pequeños, ayudará a que lo hagan sin protestar. Reforzar los buenos comportamientos, especialmente si en ocasiones similares no supo controlar su mal genio. Hay que hacer énfasis en que aprendan la forma adecuada de actuar y que no van conseguir las cosas a base de pataleta.

Cuando se presenta la rabieta ¿Qué debemos hacer?

El primer paso será mantenerse firme, no regañar ni gritar al niño. Hay que tener una gran fortaleza, serenidad y paciencia. En ese momento no nos va a servir de nada intentar razonar con él. Por supuesto, no debemos concederle lo que pide, ya que estaremos reforzando la idea de que esa es la manera de conseguir las cosas, ni responder con un chantaje ("*si dejas de llorar te compro un juguete*").

Retirarle la atención con firmeza y amabilidad, será una de las formas más efectivas de hacerle recapacitar. A veces, primero es necesario asegurarnos de que no corre peligro, retirando objetos con los que pueda golpearse o si se auto-agrede sujetándole, sin mirarle a la cara ni prestarle mayor atención, mostrando tranquilidad y firmeza.

Podemos darle un "tiempo de aislamiento", llevándole a una habitación tranquila, donde no reciba refuerzo ni estímulos, para que se calme (se recomienda un minuto por cada año de edad). Cuando el enfado haya terminado, tendremos que hablar con él, sin gritarle ni castigarle, explicándole que esas conductas no son aceptables. Una reacción de decepción ante su mala conducta, es más efectiva que la ira. También tiene que hacerse cargo del desorden (recoger) si lo ha puesto todo patas arriba (aprenden a hacerse responsables de sus actos). Siempre en función de la edad y sus posibilidades.

Es importante dar seguridad al niño, enseñándole a encontrar formas más adecuadas de expresar su frustración la próxima vez.

La palabra "disciplina" suele tener connotaciones negativas, pero en realidad proviene del latín *discere*, "aprender". Aplicarla no significa que no amemos a nuestro hijo, sino que además de quererlo mucho, nos preocupamos por él y le mostramos que existen unos límites para ayudarle a vivir en sociedad y a ser más feliz. Los niños tienen derecho a ser adecuadamente socializados y es un deber de los padres hacerlo de forma correcta. Hace falta mucha paciencia, ganas, respeto y amor. Y, sobre todo, dar ejemplo. Nada, nada fácil. Lo sabemos.

Algunos cuentos para ayudarlos...

- [Cuentos para trabajar las rabietas de forma respetuosa](#). En: [Shikoba Kids](#)

También puedes ver y escuchar el contenido de este artículo en el siguiente [VÍDEO](#), explicado por la propia autora.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**El niño y sus espectáculos:
Las rabetas**

Concepción Bonet. Pediatra
Ricardo Recuero. Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 7-09-2011

Última fecha de actualización: 12-09-2016

Autor/es:

- [Concepción Bonet de Luna](#). Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.
- [Ricardo Recuero Gonzalo](#). Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP de Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)

