

CÓMO ENTENDER LAS RABIETAS Y BERRINCHES DE LOS NIÑOS



04. MAR. 2019

CÓMO ENTENDER LAS RABIETAS Y BERRINCHES DE LOS NIÑOS

Las rabietas y berrinches de los niños pueden llegar a ser desesperantes para las familias y motivo de preocupación. Sin embargo, las rabietas forman parte del desarrollo natural y sano del niño en torno a los 2 años de edad, pero éstas pueden llegar a convertirse en un verdadero problema por las dificultades para entender y manejar este tipo de conductas. Además, si no se manejan adecuadamente en esta etapa del desarrollo pueden generalizarse a etapas posteriores, donde ya no son algo natural y sano.

¿Cómo entender las rabietas y berrinches de los niños?

El primer paso para poder manejar las rabietas y no perder los nervios es entenderlas. Para ello tenemos que comprender cómo es el desarrollo del niño. A los dos años el niño deja de ser un bebé y entra de lleno en una nueva etapa con cambios que van a dar lugar a la aparición de las rabietas.

En torno a los 2 años el niño gana autonomía y adquiere una poderosa herramienta de comunicación el lenguaje, pero aún no lo domina. Por lo tanto, aparecen nuevas necesidades de comunicar, pero también nuevas limitaciones asociadas a su falta de dominio. Además, es una etapa en la que el niño experimenta muchas emociones, y muchas de ellas estarán asociadas a su recién adquirida autonomía, apareciendo la frustración cuando no pueden dar rienda suelta a su autonomía.

Veamos algunas claves para entender las rabietas:

- **Rasgos que se mantienen de la etapa anterior**

En la etapa previa, cuando los niños aún son bebés y no han adquirido el lenguaje, se comunican a través del llanto, y normalmente sus necesidades son atendidas cuando lloran. Por lo tanto, los niños aprenden que cuando experimentan frustración, si lloran reciben una respuesta a sus necesidades. Por lo tanto, el llanto tiene una función.

- **Nuevas necesidades del niño**

Al entrar en los 2 años, el niño tiene nuevas necesidades relacionadas con el desarrollo de su identidad. El niño a esta edad adquiere la conciencia del yo, que antes no tenía, y por lo tanto necesita reafirmarse como un yo diferente e independiente a los padres. Esto se manifiesta a través de una necesidad de elegir, de imponerse, de saltarse los límites y

oponerse al adulto, para demostrarse su identidad. Esto es una tarea compleja y para ello no dudará en usar la rabieta como estrategia.

- **Respuesta a emociones fuertes que todavía no saben regular**

El niño de dos años adquiere conciencia de su yo, y empieza a experimentar emociones más elaboradas, y todavía no tienen estrategias para manejar sus emociones. A menudo, experimentan frustración y ésta les llevará a la rabieta como forma de expresión de esta sensación. Además, la frustración será frecuente, al estar asociada a la nueva autonomía, el niño de 2 años tiene más autonomía y quiere hacer muchas cosas, pero en muchas ocasiones su voluntad estará por encima de sus capacidades, lo que conlleva inevitablemente frustración.

- **El cansancio**

El niño poco a poco irá desarrollando nuevas destrezas, pero cuando este cansado, tendrá más dificultades para comunicarse y poner en marcha sus nuevas destrezas, lo que provocará que las rabietas sean más frecuentes.

¿Cómo manejar las rabietas o berrinches de los niños?

Las rabietas y berrinches, pueden convertirse en un auténtico desafío para muchas familias, no siempre es fácil manejarlas. Veamos algunas técnicas para manejar las rabietas:

- **Ignorar**

La rabieta es más que una mala conducta, es una herramienta que el niño emplea para lograr su objetivo. Por lo tanto, cuando con la rabieta consiguen su objetivo el niño aprenderá que éstas funcionan y se extenderá su uso, en cambio cuando no se logra su objetivo, las rabietas irán desapareciendo. Se trata de ignorar la rabieta para extinguir esa conducta.

Algunas ideas para ignorar son:

- Esperar y dejar que el niño se calme solo, sin ceder y sin usar mimos o palabras de consuelo. Simplemente le diremos con cariño “cuando te relajes hablamos”.
- Vigilar al niño, sin que se note. Es necesario vigilar, pero que el pequeño no note que le estamos prestando atención.
- En un primer momento, es normal que la rabieta se intensifique o que derive a otras malas conductas, pero es importante mantenerse y no prestar atención a esas conductas.

- **Poner límites claros**

Es necesario que el niño sepa lo que puede o no puede hacer, y cuáles serán las consecuencias de sus actos. Lo ideal es comenzar por pocos límites, pero que siempre se cumplan.

- **Nunca responder con enfados o gritos**

Mantener la calma es esencial, los enfados y los gritos solo sirven para elevar la tensión.

- **Anticiparse a la rabieta y desviar la atención**

Se trata de desviar la atención antes de que ocurra la rabieta.