

Las rabietas: Parte normal del crecimiento



(Temper Tantrums: A Normal Part of Growing Up)

Es difícil para los niños pequeños contener los sentimientos intensos. Cuando se sienten frustrados o enojados, suelen llorar, gritar o patear. Esto es lo que se conoce como rabietas o berrinches. Las rabietas son parte normal del desarrollo del niño. Suelen comenzar entre los 12 y los 18 meses de edad, se intensifican entre los dos y los tres años de edad, y luego van disminuyendo a medida que el niño aprende a usar las palabras para comunicar sus deseos y necesidades. Esta publicación fue escrita por la Academia Americana de Pediatría para ayudar a los padres a entender las rabietas y cómo enfrentarlas del mejor modo posible.

¿Cuáles son las causas de una rabieta?

Los niños pequeños exploran el mundo que les rodea y están ansiosos por controlar la situación. Sin embargo, el aprender a controlarse a sí mismos es una de sus lecciones más difíciles de aprender. Hay muchas cosas que pueden frustrar a un niño pequeño y conducirlo a una rabieta, como por ejemplo:

- No entender lo que usted le dice o le pide
- Molestarse cuando los demás no lo entienden
- No poder expresar cómo se siente o qué necesita
- No saber cómo resolver un problema por su cuenta
- Sentirse mal o tener otro problema y no poder comunicarlo
- Estar enojado
- Estar cansado
- Estar ansioso o incómodo
- Reaccionar al estrés o a un cambio de casa
- Sentirse celoso, querer lo que otros niños tienen o querer la atención que otros reciben
- No poder hacer todo lo que cree poder hacer, como caminar, correr, trepar, dibujar o hacer que un juguete funcione

Cómo ayudar a prevenir una rabieta

Aunque no es posible prevenir todas las rabietas, los siguientes consejos podrán ayudarle a evitarlas:

- Anime al niño a comunicar con palabras lo que siente. Sugíerale palabras que pueda usar para describir sus sentimientos.
- Establezca límites razonables y no espere que el niño sea perfecto. Déle razones sencillas para las reglas y no las cambie.
- Procure mantener una rutina diaria, de tal modo que el niño sepa lo que le espera.
- Evite situaciones que frustren al niño, como darle juguetes muy avanzados para su edad.
- Evite las salidas largas, donde el pequeño tenga que permanecer sentado o no pueda jugar. Si tiene que hacer un viaje, lleve los libros o juguetes favoritos del niño.

- Tenga a la mano bocaditos saludables para cuando le dé hambre al niño.
- Asegúrese de que el niño duerma lo suficiente.
- Sea selectiva al momento de decir “no”. Si le niega todo, el pequeño podrá sentirse frustrado. Procure decir “sí” a ratos. Como es obvio, cuando la seguridad del niño esté en peligro, no diga “sí” sólo por evitar una rabieta. Elogie al niño cuando haga algo bueno que de otro modo le pudiera haber provocado una frustración.
- Déle opciones. Por ejemplo, aunque tiene que bañarse, el pequeño podría decidir ciertas cosas. Ofrezcale este tipo de opciones: “Es hora de tu baño. ¿Quieres subir las escaleras o prefieres que te cargue?” Asegúrese de que las opciones que le dé sean aceptables para usted mismo(a).
- Déle un buen ejemplo. Evite pelear o gritar frente al niño.

Cómo afrontar una rabieta

Lo que usted puede hacer

- **Procure mantener la calma.** Si usted grita o se enoja, empeorará las cosas. Si no puede mantener la calma, salga de la habitación. Espere un par de minutos o hasta que el llanto cese antes de volver.
- **Distraiga al niño.** Ensaye un nuevo juego, libro o juguete. A veces algo tan sencillo como cambiar de ubicación, puede prevenir una rabieta. Por ejemplo, si está adentro, procure sacar al niño para distraer su atención.
- **Haga que el niño tenga una “pausa obligada”.** Retire al niño del problema y déle un tiempo a solas para que se calme. Una buena norma para la pausa obligada es un minuto de pausa por cada año del niño. Por ejemplo, a un niño de cuatro años le corresponden cuatro minutos de pausa obligada. Cuando concluya la pausa obligada, hable con el pequeño y asegúrese de que entienda por qué lo mandó a hacer una pausa y qué puede hacer la próxima vez para evitarlo. No utilice la pausa obligada en exceso porque perderá su efecto.
- **Ignore las demostraciones menores de enojo como llanto, gritos o pateo.** Trate de calmarlo acariciándolo o cargándolo. O quédese a su lado sin hablarle hasta que se tranquilice. Si el niño tiene una rabieta en un lugar público, llévelo a la casa o al auto.

Aguantar la respiración

Cuando están en medio de una rabieta o un ataque de llanto, algunos niños se “olvidan” de respirar y aguantan la respiración hasta desmayarse. Esto no lo hacen intencionalmente. Aunque estos episodios pueden asustar mucho a los padres, suelen ser inofensivos. Con el tiempo, el niño los superará. Si le preocupa la conducta de su hijo(a), hable con el pediatra.

- **Algunas conductas *no* son aceptables y no pueden ignorarse.**

Por ejemplo:

- Pegarle o patear a la gente
- Lanzar cosas que puedan lastimar a alguien, o romper algo
- Dar alaridos por un tiempo largo

Si estas cosas pasan, retire al niño del problema. Dígame con firmeza: “No le pegues a la gente” o “No tires las cosas” para hacerle ver que estas conductas no son aceptables.

Lo que usted *no* debe hacer

- **Nunca castigue al niño por tener una rabieta.** El pequeño podría comenzar a contener el enojo o la frustración, lo que puede afectar su salud. Tenga en cuenta que a medida que crece, el niño aprenderá a manejar sus emociones intensas.
- **No ceda a las exigencias del niño sólo por evitar una rabieta.** Esto le enseñará que puede obtener lo que quiere con una rabieta. Además, no se sienta culpable de decirle “no”. Establezca reglas y hágalas cumplir. Cuando los padres cambian las reglas, los niños no saben cuáles son las reglas que deben seguir. Comuníquese a las personas que cuidan a su hijo cuáles son sus reglas y cómo hacerlas cumplir.

Proteger al pequeño de los peligros

Muchas veces usted tendrá que decirle “no” al niño para protegerlo de situaciones peligrosas o de lesiones. Por ejemplo, la cocina y el baño pueden ser lugares muy peligrosos para los niños. Es posible que el pequeño no entienda por qué no lo deja jugar allí y que esto le provoque una rabieta. Sin embargo, la seguridad del niño debe ser su prioridad.

Ponga su casa a prueba de niños y no permita que el pequeño tenga acceso a las áreas peligrosas. No le quite un ojo de encima. Nunca lo deje solo en una situación que pueda ser peligrosa. Retire los objetos peligrosos y reemplácelos con algo seguro. De usted depende la seguridad de sus hijos.

Cuando las rabietas son demasiado intensas

Hacia los tres años y medio de edad, las rabietas de su hijo(a) deberán comenzar a disminuir. Entre una y otra rabieta deberá verse normal y saludable. Si los arranques de enojo son severos y ocurren con mucha frecuencia, pueden ser un signo temprano de problemas emocionales. Hable con el pediatra si el niño parece tener dificultad en expresarse con palabras (comparado con otros niños de su edad), lastima a otras personas o aguanta la respiración y se desmaya, o si las rabietas empeoran después de los cuatro años de edad. El pediatra examinará al niño para descartar la posibilidad de que un problema físico o emocional sea la causa de las rabietas. También podrá darle consejos para enfrentar estos arrebatos.

Es importante comprender que las rabietas son parte normal del crecimiento. Aunque no siempre son fáciles de asumir, un enfoque cariñoso y comprensivo les ayudará a usted y a su niño a superarlas.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

