

## 2.7 LAS “RABIETAS”. DEFINICIÓN. TIPOS. CONSEJOS

Me preguntáis a menudo como se gestionan las rabietas y siempre digo lo mismo, “**lo difícil es gestionar nuestra rabietas, nuestro enfado, nuestra frustración**”. Y no sólo es lo más difícil, sino lo principal, porque nosotros, como adultos, somos el modelo a seguir de nuestros peques. Hoy os doy unos consejos, trucos o tips que espero os ayuden en la inmensa tarea de acompañar a vuestros peques de forma incondicional en esta dura -e increíble- etapa de la adolescencia (las rabietas se producen en torno a los dos años para manifestar su independencia).

### DEFINICIÓN DE “RABIETA”

Partimos de la base de que no me gusta mucho el término rabietas, ni berrinche, porque parece que tendemos a usarlos de forma **peyorativa**; a mi me gusta denominarlos *meltdown* (yo soy así de petarda, adoro los anglicismos), porque en el fondo lo que le pasa a un niño que tiene una rabietas es que ha perdido totalmente el control de sus emociones. Y no, no son únicas y exclusivas de la infancia, ¿verdad?

***La temida rabietas puede ser una de las experiencias más desagradables de la paternidad. Ya sea en público o en privado, puede convertir al instante en el ser más desagradable y repulsivo del planeta a la persona que es dueña de nuestro corazón y que mueve montañas con una hermosa sonrisa***

***Daniel Siegel (El Cerebro del niño)***

### TIPOS DE RABIETAS

No me gustaría lanzarme a los consejos sin antes hablaros de los tipos de rabietas que yo he observado en mis hijas:

– **Rabietas prevenibles:** Son aquellas rabietas que podemos evitar los padres, las que podemos anticipar para evitar o minimizar. Ej: Todas las que tienen que ver con hambre, sueño, autonomía,... No obstante, **que sean prevenibles, no significa que luego nos hundamos en la culpa por no**

**haberlas previsto.** A veces aunque prevenibles, son inevitables.

– **Rabietas prevenibles pero que no evitamos porque no deseamos modificar nuestra actitud:**

Éstas son aquellas rabietas que si quisiéramos podríamos evitar, pero que no deseamos hacerlo, bien por una cuestión de seguridad (ejemplo, cinturón del coche, cruzar de la mano, cortar con un cuchillo jamonero), su salud ( ejemplo, lavarse los dientes, desenredarse el pelo), bien porque es un límite muy claro que tenemos en casa (ejemplo, no comer en las habitaciones, no saltar en la mesa). Hay personas que no les gusta la palabra límite, supongo que es porque sólo la aplicamos a la infancia, yo pongo límites a mis jefes (mi media jornada, es un límite que no les gusta un pelo, por ejemplo), a mi familia, a mi pareja y, por supuesto, a mis hijas. En casa hay pocas normas, pero las que hay, las cumplimos, y no porque lo mandemos los padres, sino porque para vivir todos en armonía necesitamos acuerdos. Poco a poco, los límites y las normas van calando en los niños. **Es difícil que un niño menor de tres años entienda estos conceptos, pero no porque no los entienda, debemos permitirle que se los salte, lo único que podemos hacer es acompañarle en su más que lógica frustración.**

– **Rabietas imposibles de prevenir:** Y el tercer tipo de rabieta, que para mí es el verdadero reto, es cuando **se produce la desconexión de los hemisferios cerebrales**, a veces puede ser debido a una acumulación de frustración por rabietas prevenibles -aunque las hayamos gestionado de la mejor forma posible- y a veces simplemente es por la inmadurez emocional propia de la infancia.

¿Y yo cuándo?



**Pase lo que pase, nunca jamás pierdas la conexión con tu hijo/a**

CONSEJOS O ESTRATEGIAS

Una vez vistas las rabietas, os cuento las estrategias o consejos

**1) Anticípate:** El primer consejo es que hagas lo posible por prevenir la rabieta, suena súper fácil, pero no lo es en absoluto. El *sueñambre* es una palabra que nos hemos inventado para describir el estado en el que se encuentra un niño cuando tiene mucho sueño y mucha hambre -Bueno, no sólo un niño, cuando yo tengo sueñambre, tiembla el mundo-. Es el detonante número 1 de las rabietas, y además, **no siempre te puedes anticipar porque no quieren comer o no quieren dormir, ¡Bienvenidos a la aDOSlescencia!** Formas de anticiparse pueden ser:

- Llevar siempre algo de comida en el bolso (una fruta, unas galletitas de arroz, lo que sea).
- Llevar siempre un portabebé (nosotros siempre llevamos una Boba Air) a mano por si quieren dormirse. O llévalos en brazos si están muy cansados y/o necesitan una cabezadita.
- Si los niños se agobian con las aglomeraciones, evitalas también, especialmente con alerta de *sueñambre*.
- El consejo es evitarlo lo máximo que puedas, pero no siempre es posible.

**2) Respeta su autonomía.** El segundo consejo es que revises si estás proporcionando la suficiente autonomía a vuestros hijos. En mis talleres siempre les hago la misma pregunta a los padres que asisten, *¿De verdad es tan necesario que un niño no se lave detrás de las orejas? ¿De verdad es tan importante que combine bien los colores? ¿De verdad es tan grave que derrame un poco de agua?*

**Cuando un niño necesita ayuda te la va a pedir, las frases “Ayuda” y “No puedo mami”** son un semáforo verde para que intervengas (intervenir tiene más que ver con animar, apoyar, acompañar, escuchar que con HACER) Saber si te has extralimitado es muy sencillo, hay tres palabras mágicas e inequívocas “Yo solito mami”. Si quieres saber como potenciar la autonomía de tus peques puedes leer aquí.

**Saber si te has extralimitado es muy sencillo, hay tres palabras mágicas e inequívocas “Yo solito mami”. Confía en ellos, te sorprenderan.**

**3) Modera el uso del NO.** Desde mi experiencia, una de los detonantes de las rabietas es el uso continuado del NO. Ya os he contado alguna vez que a Emma le encanta que nos sentemos a observar en el parque. Pues una vez conté 30 noes en 5 minutos, el pequeñín lo aguantaba con una estoicidad impecable, aunque estoy segura de que no entendía porque no podía subirse solo a un columpio -nada peligroso-, porque le tenían que dar la mano para bajar del tobogán, porque no podía quitarse el abrigo... Todo era no, acabo teniendo una rabieta, y no me extraña. Forzarles a hacer cosas también propicia las rabietas, como por ejemplo, obligarles a comer o decirles que ropa tienen que ponerse. **Si tienes que poner un límite claro, hazlo de forma positiva.** Por ejemplo, para que no coma comida del cubo de la basura, es mejor darle la vuelta y en vez de decir “No comas comida de la basura”, decirles “Si tienes hambre, podemos merendar, la comida de la basura está llena de bacterias y te puedes poner malito”. Y por supuesto, si llora o se enfada, acompáñale en su frustración. Evita tener en casa chuches, pasar por tiendas con maquinitas y demás es muy importante.... Hay niños que

son muy complacientes y no quieren disgustarse con sus padres, así que se resignan todo el tiempo. Con estos niños hay que tener especial cuidado, porque de tanto refrenarse, sus rabietas cuando ya no pueden más, acaban siendo apoteósicas...

**4) Descarga adrenalina.** Uno de mis trucos preferidos para prevenir rabietas es el juego bruto, **es muy divertido, te permite conectar con los peques, descargar toda la agresividad y adrenalina del día a día, te permite reírte a carcajadas.** Busca un hueco para jugar a lo bruto con tus hijos cada día. Ah y juego bruto para dramamamas puede ser cosquillas, saltos, volteretas en la cama; y con papá, lanzar hijas hacia la cama desde un par de metros de distancia. Tenemos que hacer un esfuerzo por confiar y respetar el juego bruto de los niños y sus padres, esto va para nosotras, las dramamamás 😊

**5) Busca tiempo de calidad.** Otro de los detonantes suele ser que los niños perciben que no pasáis el suficiente tiempo juntos. O que aunque paséis mucho tiempo juntos, estáis pero no estáis (el móvil, la tablet, los quehaceres de la casa, las tareas del trabajo...) Tampoco tenemos que sentirnos culpables, la vida moderna, con conciliación absurda y tribu invisible es lo que tiene... Pero si notáis que vuestros peques de repente tienen muchas rabietas, haced un esfuerzo por pasar un tiempo especial, os lo recomiendo especialmente cuando hay hermanos... A Abril le pasó cuando nació su hermana, paso de tener una madre para ella sola a compartirla todo el rato. Y de forma menos acusada, en épocas de mucho trabajo suele haber más episodios.

**6) Distraelos ¡y qué se muevan!** Cuando la rabieta está empezando o son niños muy pequeños, a veces funciona bien distraer (por supuesto depende del niño, pueden ofenderse muchísimo también), ofrecer alternativas, negociar... Y recurrir al absurdo y a situaciones inverosímiles también puede funcionar. Intentar que los niños se muevan suele funcionar fenomenal, pues **ayuda a los niños a recuperar el equilibrio entre los cerebros superior e inferior.**

**7) Controla TU rabieta.** Mantén la calma, esta expresión tan enorme de sentimientos de nuestros hijos suele remover mucho a nuestro niño interior. Porque a la mayoría ni nos escucharon, ni nos contuvieron la mayor parte del tiempo. Pero desde luego no hay nada que echar en cara a nuestros padres, a ellos tampoco les enseñaron educación emocional nuestros abuelos... **A veces es inevitable tener sentimientos negativos hacia nuestros hijos y asoma la culpa, no dejes que te conquiste, rechazamos esos sentimientos en nuestros hijos porque así nos han enseñado.** Nosotros como padres somos agentes del cambio, ¿no es maravilloso?

En este vídeo se ve la gestión de una rabieta de dos formas distintas, ¿Qué os parece?



**8) Delega o apártate.** Si no puedes mantener la calma tienes dos opciones: Si tienes suerte y estas acompañado, delega, si está en casa el otro papá, un abuelo o una amiga, cédele el turno. Si no estás acompañado, es más complicado, pero si sientes que te está costando mucho controlarte, apártate antes de que puedas hacerles daño, ya sabes “Los gritos de mamá duelen para siempre”. Si está en plena rabieta circular no queda otra que aguantar el chaparrón y evitar que se haga daño, pero si simplemente hay mucha tensión, diles algo así como “*Estoy muy nerviosa y necesito un tiempo para tranquilizarme, ahora mismo vuelvo y hablamos*”. La mesa de la paz es genial para esto. Por favor, no te sientas culpable, no siempre tenemos el mismo nivel de paciencia y comprensión. Es mejor una retirada a tiempo, que un grito. Y si finalmente ocurre, pide siempre disculpas. Sobre todo a ti mismo. No es una muestra de debilidad sino de entereza.

**9) Relativiza,** esa frustración que sientes hoy en un par de años sera una anécdota más. Piensa en eso mientras intentas controlar tu rabieta, **ten en mente mantras tipo “Todo esto pasará” y mantente en tu burbuja de paz** (un sitio feliz en tu mente en el que sólo tú decides quien entra y sale). Esta es la parte que a mi me resulta muy difícil. *Recuerdo una rabieta de Abril en el Ikea, que no hacía más que girar frenéticamente haciendo círculos en el suelo, no me toques, no me hables, no me mires, no te vayas. Las miradas inquisidoras de la gente me afectaban más que el estado en el que estaba mi hija. Desde ese día tengo una burbuja y ni las miradas prepotentes nos traspasan – ya podían haberme echado una mano, pero no fue el caso-*

**10) Nombra los sentimientos, “Ponle un nombre para domarlo”.** Cuando todo esté en calma, pon nombres a los sentimientos, para eso es genial El Emocionario y el resto de cuentos sobre sentimientos que ya os he enseñado. Poner nombres a los sentimientos es una forma de validarlos y normalizarlos, y a los peques les ayuda a identificarlos en las siguiente ocasiones.

¡Vaya Rabieta!





**11) Protege a tu hijo/a.** En plena rabieta, tan sólo nos tenemos que preocupar de acompañar al peque. Cada niño es distinto, así que algunos buscaran contacto y otros todo lo contrario, algunos se alejarán y otros querrán pegarnos, o peor, intentar hacerse daño a sí mismo. Nuestra función como padres es siempre protegerles para que no se hagan daño (ni a nosotros tampoco). Es esencial ser firmes, cuando pegan no permitirlo con rotundidad y dulzura. Cuando baja la intensidad es el momento de reconectar con el niño, es el momento de recuperarle, de sacarle de VillaSentimientosconfusos a VillaPaz.

**12) Respeta a tu hijo.** Prácticas como gritar, regañar, ignorar, castigar no sirven, de hecho empeoran la situación. Cuando las rabietas son por situaciones derivadas de rivalidad entre hermanos es especialmente desaconsejable. Tu hijo/a no es ningún tirano, es una persona que está sufriendo porque ha perdido el control de sus sentimientos y no hay nada que desee más en el mundo que recuperarlo. Antes de gritar (creeme, conozco bien ese punto en el estás controlando ese grito en el fondo de tu garganta), haz un esfuerzo por empatizar y reconectar con tu hijo. Por supuesto, decirles que son buenos o malos por hacernos o no caso y/o insultarles son comportamientos a evitar.

**13) Usa la técnica del cerebro del niño.** Según este libro existen dos clases de rabietas, cuando el niño decide tener una pataleta (cerebro superior, aún es dueño de sus emociones) y cuando no puede evitarlo (cerebro inferior, cuando la amígdala toma el control), en el caso de la segunda el proceso es el siguiente.

1. Conecta y dirige: Es necesario conectar emocionalmente e integrar nuestro cerebro derecho con el suyo. Podemos acercarnos e intentar abrazarle con un tono de voz dulce y tranquilizador
2. Explícale después: Una vez ya ha recuperado el control y está receptivo, nombra los sentimientos y habla sobre lo que crees que ha ocurrido. Si os ha gustado esta técnica, tanto en el libro “El cerebro del niño”, como en el blog de Señó Punk podéis encontrar más información.

**14) Valida todos los sentimientos de tus hijos.** Cuando estás en el momento rabieta, tu frustración

y la de tu hijo son máximas, pero si lo piensas fríamente, un conflicto evidente es mucho mejor que uno latente. Como padres debemos validar todos los sentimientos, alabar el amor, la ilusión, la bondad es fácil, pero la paternidad no es fácil, el verdadero reto – y privilegio- es saber acompañar también los sentimientos a priori negativos: La tristeza, el enfado, la frustración, la rabia, los celos son emociones igual de validas que el resto. Acéptalas y ayuda a tu hijo a aceptarlas también. Y seguramente, mientras estés intentando enseñarle algo, él o ella te enseñaran a tí muchísimo más. Naomi Aldort en su libro “Aprender a educar” explica muy bien esto.

**15) Por último, céntrate en lo positivo**, ya os lo conté en la entrada sobre rivalidad entre hermanos, pero es que debería ser así en todas las familias, haya o no hermanos. Tendemos a ver el lado negativo de nuestros hijos, y nos cuesta más ver lo maravillosos que son, las cosas tan increíbles que hacen y lo felices que nos hacen. Lleva la positividad a tu crianza, que no pase un sólo día sin que le digas a tus hijos lo extraordinarios que son y lo mucho que les quieres. Desde hace unos meses, cuando noto que no estoy centrada, uso la “Técnica de las gomas”, consiste simplemente en ponerme de pulsera 6 gomas del pelo, 3 de un color y 3 de otro. Y antes de que acabe la mañana, les he tenido que decir 3 cosas positivas a cada una, nada forzado, que me salgan de dentro. La mayoría de las veces no me son necesarios estos trucos, pero si estoy agobiada por el trabajo, no me encuentro bien y/o estoy premenstrual – y muy centrada en mi misma-, es una buena forma de recordarlo.

***Una cosa es clara: una pataleta jamás debería ser una batalla que uno de los dos tiene que ganar a toda costa.*** Violeta Alcocer



Nos divertimos mucho haciendo las fotos, actuando para parecer enfadada :)

Cómo veis no ha sido un compendio de cosas que podemos hacer para que nuestros hijos se “porten mejor”, sino consejos para que vosotros os enfrentéis y gestionéis, de la mejor forma posible, la explosión de sentimientos tan normal y tan natural de esta etapa de la infancia. Ya sabéis que no soy psicóloga, solo una simple mamá. Hubiera podido resumir el post en esta frase **“Pase lo que pase, nunca jamás pierdas la conexión con tu hijo”**. La mejor forma de enseñar empatía es practicarla nosotros, ¿no os parece?