

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES. RABIETAS

Guías anticipatorias

María Rivas Medina, Beatriz Ambrojo López

Los niños sienten una gran admiración por sus padres; ellos son las personas más importantes de sus vidas y, por lo tanto, tratan de imitarles. Los pequeños aprenden de lo que ven en sus padres de modo **que los padres se convierten en modelos de conducta**.

Todos **los niños necesitan reglas** y expectativas para ayudarles a aprender el comportamiento apropiado.

Establecimiento de normas y límites

Debemos empezar estableciendo límites sencillos y poco a poco ir aumentando la exigencia. Es importante además que los límites sean claros y que le demos una explicación adaptada a su edad del porqué de esos límites.

Hay que mantener una actitud firme para que el niño perciba que tienes total seguridad en la norma que estás marcando. El niño debe entender que cuando papá o mamá dicen “no” no les va a servir de nada llorar o patalear.

Los niños se sienten más calmados en situaciones conocidas. Es esencial mantener unas rutinas en las que el niño sepa de antemano que es lo que va a suceder a continuación. De esta manera, se sentirá más seguro y presentará menos rabietas.

Las normas deben ser conocidas y aplicadas por todos los miembros de la familia y cuidadores habituales del niño de forma que el niño las va a aprender teniendo seguridad y pudiendo diferenciar qué es lo correcto. Es importante que los padres estén de acuerdo entre ellos en la forma de educar al niño.

El hecho de seguir las normas puede conllevar elogios, premios o refuerzos positivos (sobre todo al principio), pero no se recomienda abusar ya que el niño debe cumplirlas por el hecho de tener la certeza de qué es lo correcto y no solo por el premio.

Romper las reglas también puede tener consecuencias negativas o castigos que el niño conocerá de antemano. Estos castigos deben ser apropiados para la edad del niño y, si es posible, deben ser: inmediatos, relacionados con la regla que no ha cumplido y de corta duración.

Debemos ser coherentes y actuar como ejemplo para ellos de forma que ellos vean que nosotros también cumplimos las reglas que les estamos marcando.

Aunque el niño rompa las reglas vamos a tratarle bien y a hablarle con respeto. No le vamos a ridiculizar ni a gritar. Nosotros somos los adultos y tenemos que mantener la calma y transmitírsela a ellos.

¿Qué es una rabieta?

Una rabieta es una expresión intensa de enfado que experimenta un niño al no poder gestionar la frustración que le genera el hecho de no poder cumplir un deseo. Se deben a una pérdida de autocontrol ya que la región del cerebro que se encarga de gestionar esta frustración, la corteza prefrontal, es aún inmadura.

Las rabietas forman parte del desarrollo normal de los niños. Normalmente se inician entre los 18 meses y los 2 años de vida y, en ocasiones, se prolongan más allá de los 4 años.

Las rabietas suelen ser el primer punto de crisis con nuestros hijos ya que al empezar a hablar y construir frases tendemos a pensar que ya razonan como un adulto, sin embargo, los niños de esta edad no son capaces de entender las razones de los adultos ni de controlar sus emociones.

Las rabietas ocurren en todos los países y culturas y los niños que tienen rabietas no son maleducados, ni sus padres están

haciéndolo mal; simplemente es una forma de expresar sus emociones.

Llorar y patear son conductas normales en estas edades, permiten al niño expresar su frustración ante algún hecho que quiere y que entiende que no podrá hacerse realidad y también le ayudan a calmarse.

¿Qué hago cuando mi hijo tenga una rabieta?

- **Mantener la calma.** No grites al niño ya que con los gritos podemos empeorar la situación. Tampoco es bueno contener físicamente al niño salvo en casos en los que pueda hacerse daño a si mismo o a los demás.
- **Tener seguridad.** Cuando estemos poniendo al niño una norma que entendemos no podemos quebrantar debemos mostrar seguridad y explicar al niño el porqué de esta norma.
- **Ser ejemplo.** Nuestros hijos deben ver que nosotros somos capaces de manejar nuestra frustración sin gritos ni enfados.
- **Prevenir la rabieta.** Si hay ciertas situaciones que sabemos que favorecen las rabietas de nuestros hijos podemos tratar de evitar algunas. Por ejemplo, si cuando pasamos por la puerta de una tienda quiere comprar chuches, podemos elegir otro camino en el que no pasemos por ahí.
- **Distraer.** Podemos dirigir su atención a otras cosas que sabemos que son de su interés para evitar la rabieta o al menos minimizarla.
- **Acompañar.** Trata de calmar al niño dejándole su espacio al principio cuando está más alterado y con cariño cuando está algo más calmado. Al principio, pueden rechazar el contacto por lo que podemos probar mensajes como “Estoy aquí contigo”. Cuando esté algo más receptivo podemos ofrecerle un abrazo, esto le ayudará a calmarse y a sentirse comprendido por sus padres.

- **Empatizar.** Debemos recordar que el niño está sufriendo porque para él es una situación frustrante y no tiene las herramientas necesarias aún para hacerle frente. Podemos ayudarle a ponerle nombre a lo que está sintiendo y aceptar que tiene derecho a sentirse así.
- **Ofrecer alternativas.** Podemos ofrecer dos alternativas al niño que sean aceptadas por los padres y tratar de negociar con él, así el niño va a percibir que él tiene el control y la libertad de decidir y además, esto va a ayudar a desarrollar sus habilidades sociales.
- **No recompensar.** No vamos a ofrecer premios por haberse calmado ya que esto puede generar la asociación: Rabieta Premio
- **No ceder.** No rompas la norma que has marcado. Establecer límites es positivo y hace que el pequeño se sienta más seguro. Si cedemos y rompemos la norma para evitar una rabieta podemos perpetuarlas ya que el niño puede pensar que si llora le permitimos hacer lo que quiere.
- **Dialogar.** Una vez que haya pasado la rabieta podemos hablar sobre lo ocurrido. También podemos leer cuentos sobre rabietas o enfados con ellos para que se sientan identificados.