

Lidiar con rabieta

Casi todos los padres de niños pequeños han sentido la frustración de tener que lidiar con un pequeñito cuando le está dando una rabieta, de esas donde se jala el cabello, da pataletas o se tira al piso. Aunque esto puede ser bochornoso y difícil para los padres, con niños pequeños esto es comportamiento normal.

¿Por qué lo hacen? Los niños pequeños aun no pueden usar palabras para expresar sus sentimientos y emociones. Cuando están cansados, frustrados o enojados y no lo pueden comunicar en palabras, les da rabieta. Algunos niños les dan rabieta porque se descontrolan al no saber como manejar sus emociones. Finalmente, algunos pequeñitos tienen rabieta continuamente si reconocen que sus padres lo premiaran cada vez que esto ocurre. (O sea si aprenden que los padres le darán lo que quieren con tal de que se tranquilicen.)

¿Cómo pueden los padres impedir las rabieta? Casi siempre es más fácil impedir las rabieta que controlarles luego que han comenzado. Los padres pueden estar pendientes de las señales de aviso que dan los niños cuando una rabieta se avecina. Si los padres sospechan que una rabieta viene o que el niño tiene el hábito de darle rabieta durante una experiencia específica o durante la misma hora del día- aquí ofrecemos algunos consejos de prevención para tener en cuenta:

- ☆ Distraiga al niño o busque algo que le pueda causar atención.
- ☆ Use el sentido del humor para distraer al niño. Esto puede ser beneficioso para usted también.
- ☆ Permita que su niño tenga opciones para escoger, esto permitirá que tenga control sobre cosas de poca importancia.
- ☆ Lleve a su hijo a un sitio tranquilo y hablele con calma y con voz suave.
- ☆ Aliente a su hijo para que exprese sus emociones con palabras.
- ☆ Mantenga una rutina diaria que le dé a su hijo suficiente tiempo para descansar y permanecer activo.
- ☆ Premie a su hijo cuando pida algo sin rabieta.

¿Cómo pueden los padres controlar rabieta, específicamente si se hacen en sitios públicos? Una rabieta en un sitio público puede tomar por sorpresa a los padres de un niño. Puede ser algo bochornoso y los padres pueden verse tentados de hacer lo que quiere el niño para lograr que se tranquilice. Pero si dan su brazo a torcer le están enseñando al niño que las rabieta son efectivas. Recomendamos que intente los siguientes consejos con rabieta que suceden en la casa o en sitios públicos:

- ☆ Permanezca calmado. No pierda el control solamente porque su hijo se descontroló. Al contrario, compórtese de manera calmada y controlada.
- ☆ Abrazar o sostener a su hijo hasta que se le pase la rabieta puede ser efectivo con niños más jóvenes.
- ☆ Ponga al niño en un sitio tranquilo (aunque esté amarrado dentro de su cochecito) hasta que se le pase la rabieta. Use el concepto de "tiempo de suspensión" y aléjelo de los demás. El "tiempo de suspensión" debe durar un minuto por cada año de edad del niño.
- ☆ Los niños mayores que tienen rabieta pueden estar buscando atención. Ignórelos hasta que se les pase la rabieta.

¿Qué pueden hacer los padres después de la rabieta? A medida que los niños se van poniendo más grandecitos superarán la etapa de las rabieta. Mientras tanto, trate de buscar tiempo para hablar acerca de la rabieta con su hijo después que se le pase. Si ayuda a su hijo a identificar y expresar sus sentimientos se le hará más fácil comunicarse con palabras y no con rabieta. Finalmente, felicítese por descontrolarse durante la rabieta de su hijo. Un padre calmado le da al hijo un gran modelo de comportamiento para emular.

Para mayor información sobre como lidiar con las rabieta y otros recursos para padres, visite el sitio web del Circle of Parents (www.circleofparents.org).

