

Rabieta para niños pequeños: por qué ocurren y qué puedes hacer

Por Claire Lerner y Sarah S. MacLaughlin
Tomado de zerotothree.com



Aunque los berrinches seguramente pueden ser desagradables, trate de verlos como oportunidades para que su hijo aprenda, sobre reglas y límites, sobre sentimientos y sobre autorregulación, todas las habilidades críticas para la vida.

Todos hemos estado allí: el bebe de 18 meses que grita a todo pulmón (en público) cuando no se sale con la suya. La niña de 2 años que se derrite a menos que obtenga el cuenco azul y SOLO el cuenco azul. O tal vez el niño de 3 años que se niega rotundamente a abandonar el parque. ¿Cómo demonios se supone que debes manejar estas situaciones acaloradas cuando estás tratando con una persona pequeña y persistente que es impulsada por emociones e impulsos, no por la lógica?

El impacto del crecimiento y el Desarrollo

Durante la infancia, la mayoría de los padres disfrutan de una sensación de control sobre la vida cotidiana de sus hijos. Los años de la infancia son difíciles porque entre 1 y 3 años su hijo crece y cambia muy rápidamente. Los niños de esta edad tienen muy claro sus gustos y disgustos, y lo que hacen y no quieren hacer, y están decididos a comunicar esto de cualquier manera que puedan para ejercer control sobre su mundo. Si bien es totalmente exasperante, las rabieta y los límites indican un salto en el desarrollo de su hijo.

Además, los niños solo están desarrollando su capacidad de usar el lenguaje hablado para comunicar sus pensamientos y sentimientos. Es posible que su pequeño no siempre tenga las habilidades de comunicación para decirle cómo se siente con las palabras. Naturalmente, esto puede causar mucha frustración y provocar rápidamente un berrinche.

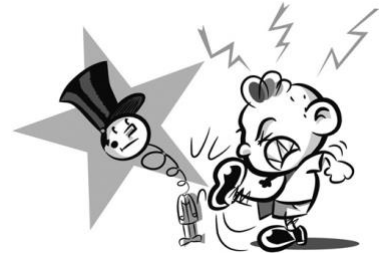
Finalmente, es fundamental tener en cuenta que el cerebro de un niño pequeño no tiene la capacidad de "frenar", para evitar hacer algo que no debería, como golpear a un amigo o tocar el teléfono. Incluso cuando los niños pequeños tienen la capacidad de repetirle una regla, hasta que tengan entre 3½ y 4 años, no tienen el control de los impulsos para actuar en consecuencia.

Lo que puede hacer para prevenir y responder a berrinches

Prevención

Las rabietas de los niños pequeños pueden tener un impacto emocional sorprendente, lo que hace que los adultos pierdan el equilibrio en el momento.

Tomar un enfoque preventivo puede beneficiar a todos. Aquí hay algunas acciones que puede tomar antes de una crisis importante:



- Separarse del comportamiento de su hijo. Esto puede ser difícil en una cultura que culpa a los padres de "hacerlo mal" si un niño tiene un berrinche. Recuérdese que su hijo no está tratando de humillarlo a propósito, simplemente está teniendo dificultades para sobrellevarlo. Su trabajo es apoyar, guiar y mantener la calma. Deje que los espectadores piensen lo que quieran.
- Decide si es necesario establecer un límite, también conocido como elegir tus batallas. Aclare qué límites son importantes y dónde puede ser flexible. Por ejemplo, ¿puede vivir con un atuendo que no combina, si su hijo quiere elegir su propia camisa? La idea es pensar en los intereses de su hijo y desarrollar formas de satisfacer esas necesidades.
- Ofrezca un aviso anticipado sobre cuándo una actividad está por terminar. "Cuando este libro esté terminado, nos iremos a casa" o "Cuando suene el temporizador, es hora de bañarse". Este aviso funcionará a veces, pero no se sorprenda cuando no lo haga.
- Dar opciones apropiadas para la edad. Pregunte: "¿Quieres la taza azul o roja?" o "¿Quieres cepillarte los dientes antes o después de los libros?" Evite hacer preguntas si no se ofrece ninguna opción, por ejemplo: "Su trabajo es volver a poner todos los bloques en la caja", en lugar de "¿Puede limpiar sus juguetes?"
- Establezca su límite con la menor emoción posible (y con la menor cantidad de palabras) posible. Cuanto más práctico puedas ser, mejor. Hable en voz baja y constante y esté atento a los mensajes no verbales que envía con su expresión facial y lenguaje corporal. Usar un tono amable y compasivo puede calmar a su hijo. (Y también es una forma de calmarse durante un momento estresante).

Intervención y apoyo

Muchos padres preguntan: "¿Cómo puedo hacer que mi hijo se calme?" Esto es complicado porque en realidad no puedes hacer que los niños se calmen. Lo que puede hacer es responder de manera que maximice la posibilidad de que se recuperen más rápidamente. Aquí hay algunas cosas que puedes probar:

- Mantén la calma y preséntate frente a la rabieta. Cuando un niño está teniendo dificultades, necesita que seas su roca. Si tiene una gran reacción (fruncir el ceño, gritar, enojarse), es probable que su hijo se enoje aún más, lo que le dificultará la calma.
- Valide los sentimientos y la perspectiva de su hijo: diga, por ejemplo, "Realmente quería otra galleta. Las galletas son tan sabrosas y estás molesto que solo puedes tener una ". Si omite este paso, es probable que su hijo marque su reacción para mostrarle cuánto quiere otra galleta. Omitir este paso y pasar directamente a la tranquilidad ("Estarás bien, tendrás otra galleta después de la cena") puede alimentar el berrinche.
- Honra los sentimientos de tu hijo mientras mantienes el límite. Los sentimientos de su hijo no son correctos o incorrectos. Es cómo se expresan los sentimientos lo que puede ser problemático, como golpear cuando está enojado. Déle algo de espacio mientras continúa supervisando: "Estás tan molesto que toda tu mente y tu cuerpo están fuera de control. Estaré aquí a tu lado y esperaré a que te calmes. También puede hacer espacio para los sentimientos ("Veo que está molesto"), al tiempo que pone límites al comportamiento ("Voy a evitar que pegue"). Esto se puede hacer con calma y sin juzgar ni avergonzar al niño.
- Ofrecer conexión, comodidad física o una actividad alternativa. Puede preguntar si quiere un abrazo u ofrecerle una actividad relajante como jugar con arena o agua. Podrían compartir una canción o libro favorito, o salir a caminar juntos.
- Modele y comparta cómo tomar un descanso. Tómese un tiempo de espera para los padres si lo necesita (asegurándose de que su hijo esté en un lugar seguro). Cree un "rincón acogedor" seguro donde los niños puedan sentirse relajados y calmarse.
- Ofrezca una forma aceptable de "enloquecer". A algunos niños pequeños les encanta aprender nuevas palabras para describir sus sentimientos, como furioso, iracundo y furioso. También puede ofrecer una actividad como rasgar papel, pisotear o golpear una almohada / bola de barro, actividades que considera formas aceptables de expresar enojo.

Con mucho modelaje y entrenamiento, los niños aprenden a calmarse y regularse con el tiempo. Aunque los berrinches seguramente pueden ser desagradables, trate de verlos como oportunidades para que su hijo aprenda, sobre reglas y límites, sobre sentimientos y sobre autorregulación, todas las habilidades críticas para la vida.

Traducido del inglés al español por Fabiola Tambini