

## ¿QUÉ HACER CON LAS RABIETAS?

### ¿Qué es una rabieta?

Las rabietas son periodos generalmente cortos de enfado o comportamiento inadecuado, como llorar, gritar, chillar o tirar objetos.

### ¿Qué puede causar una rabieta?

Las rabietas son una parte normal de hacerse mayor. Es importante que los adultos entiendan que, entre el primer y el cuarto año de vida, casi todos los niños tienen rabietas. Todos los niños pequeños quieren hacer las cosas solos: vestirse, comer, servirse el zumo...; en general, ser más independientes. Pueden enfadarse mucho si ven que no les sale lo que intentan o si sus padres no les dejan. Este enfado puede llevar a una rabieta. Las rabietas también pueden aparecer cuando un niño se siente:

- Cansado
- Hambriento
- Ignorado
- Preocupado o ansioso.

Los niños pequeños pueden ser incapaces de decirte que se encuentran ansiosos y manifestarlo mediante el llanto, los gritos o las rabietas.

### ¿Qué puedo hacer con las rabietas?

Los llantos y chillidos de tu hijo pueden ser muy intensos. Puedes sentirte enfadado y tal vez avergonzado cuando hay gente alrededor. Pero recuerda que el que los niños aprendan a manejar sus sentimientos es algo normal y parte del proceso de hacerse mayor.

**Durante la rabieta, no te alarmes:** Lo más importante es que permanezcas tranquilo y no te alteres. Simplemente recuerda que es algo normal, que a muchos padres les pasa lo mismo y que tú también lo resolverás.

**Intenta distraerle:** Si estás en una situación donde sabes que es probable que haya una rabieta, puede que seas capaz de evitarla si distraes a tu hijo; por ejemplo, enseñándole el coche rojo que pasa por la calle, riéndote de esa cara graciosa que hay en el escaparate o dándole su juguete preferido para que juegue.

**Recuerda lo que intentas hacer:** Intentas enseñar a tu hijo que las normas son importantes y que tú las sigues.

**Ignora la rabieta:** Continúa haciendo lo que estás haciendo tranquilamente: hablando con alguien, metiendo las compras en las bolsas... De vez en cuando comprueba que tu niño está seguro. El no hacer caso es muy difícil, pero si se lo haces, o incluso si le pegas, le estás dando la atención que él te está pidiendo de malas maneras.

**Presta atención a cualquier buena conducta:** En cuanto veas cualquier signo de que se está calmando, por ejemplo, que para de chillar, díselo. Ahora préstale tu total atención de nuevo, háblale con cariño y admiración. Si premias así esta nueva conducta, es más probable que tu hijo permanezca tranquilo y siga portándose bien.

### Trucos para evitar las rabietas

Las rabietas a menudo se dan en situaciones predecibles. Los niños no saben esperar. Házselo fácil de la siguiente forma:

- Llevando sus juguetes o libros preferidos cuando vayáis al médico
- Guardando sus galletas preferidas donde no las vea, en lugar de a su alcance
- No cambiando las normas cuando te apetezca

Tu hijo puede ser especialmente difícil en momentos determinados del día –por ejemplo, cuando está cansado o hambriento-. Pueden ser de ayuda planes muy simples como:

- Una siesta en lugar de que esté despierto todo el día
- Tomar un aperitivo antes de tener que esperar a la merienda

### ¿Dónde me pueden ayudar?

A menudo es de gran ayuda hablar con otros padres o amigos. Habla también con su profesor o profesora, es posible que pueda ayudarte.

Si esto no es suficiente y sus rabietas te están afectando, puede que merezca la pena hablar con tu médico de cabecera, pediatra o enfermero. Podrá darte consejo o sugerir una ayuda más específica.