

Rabietas

Las rabietas son muy comunes en los niños pequeños, y es un problema que puede ser difícil de controlar para los padres. Es importante que permanezcan calmados y mantengan su propia ira bajo control cuando el niño tenga una rabieta. Los niños generalmente dejan de tenerlas hacia los tres años de edad.

¿Qué son las rabietas?

Las rabietas son comunes en niños pequeños, especialmente entre los 18 meses y los 3 años. Pueden ser precipitadas por un número de causas, en general frustración por no obtener algo que desean. También pueden deberse a cansancio excesivo o hambre o a querer llamar la atención.

Pueden ser un problema difícil para los padres. Si usted se entrega a las demandas del niño o se enfurece, aprenderá que el hacer una rabieta le da resultados. La mejor forma de actuar en tales circunstancias es mantener la calma y el control. Alégrese: ¡las rabietas eventualmente desaparecen!

¿Cuáles son los síntomas?

- Una rabieta incluye cualquier tipo de conducta inapropiada que es usada por el niño o niña para expresar su frustración o su ira. Cuando el niño está disgustado puede llorar, gritar o contener su respiración. La conducta es desproporcionada para la causa de la frustración.
- Durante la niñez temprana (los “terribles dos”) las rabietas pueden volverse un problema frecuente. Algunas veces parece como si el niño tuviera una rabieta cada vez que no puede obtener lo que quiere.
- Las rabietas tienen efectos definitivos en los padres, quienes pueden sentirse enfadados, avergonzados y abrumados por la conducta del niño o niña. El entender por qué las rabietas ocurren y el elaborar un plan de acción puede reducir el impacto negativo.

¿Cuál es la causa?

A medida que el niño crece, quiere ser más independiente, pero es aún muy inmaduro para poder tomar decisiones por sí solo. Asimismo, su inmadurez intelectual no le permite entender el significado de las cosas, y el porqué de tener que esperar para obtenerlas. Además, no tiene todavía el lenguaje que le permita manifestar su frustración por medio de las palabras. Le resulta también difícil controlar las emociones fuertes, especialmente si está cansado o tiene hambre.

Todos esos factores contribuyen a que las rabietas sean una manera de expresar rabia y frustración. Manejarlas en

forma “calmada, fría y controlada” ayuda a que no se conviertan en un hábito regular.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

- El mayor riesgo es que el niño pueda lesionarse o herirse cuando está fuera de control. Usted debe tomar las medidas necesarias para evitar que eso suceda hasta que el niño se haya calmado y la rabieta haya pasado.
- Algunas veces los niños contienen la respiración de tal manera que pueden desmayarse. Aunque esos períodos de apnea sean atemorizantes, en realidad son inofensivos.
- Si las rabietas se hacen muy frecuentes –o si están asociadas con otros problemas tales como golpearse la cabeza o conductas agresivas– usted debe consultar a su médico.

¿Qué pone al niño en riesgo de tener rabietas?

Los niños que sufren de ciertos trastornos médicos, incapacidad o problemas del desarrollo son más propensos a tener rabietas.

Las rabietas pueden ocurrir más fácilmente:

- Cuando los niños están cansados, hambrientos o enfermos.
- Cuando existen eventos estresantes o ha habido cambios en el hogar, por ejemplo la llegada de un nuevo bebé.
- Cuando se perturban las rutinas cotidianas.

¿Pueden las rabietas ser evitadas?

Hay varias cosas que usted puede hacer para minimizar la frecuencia de las rabietas:

- Establecer rutinas y adherirse a ellas lo más posible. Las rabietas serán menos frecuentes si el niño sabe qué esperar durante el día.
- Sea firme pero flexible. Sea clara con el niño o niña acerca de la conducta que usted espera de él o ella, pero trate de no ser muy estricta.
- Permita que el niño tenga distintas opciones en la medida en que sea posible. Esto le permitirá tener algún control sobre sus actividades diarias.
- Evite excesiva estimulación y frustración en la medida de lo posible. Aprenda a saber cuándo el niño ha tenido suficiente excitación por un día. Organice actividades apropiadas para su edad. A veces los niños se frustran cuando no pueden hacer cosas que otros niños más grandes están haciendo.

- Asegúrese de que el niño duerma lo suficiente y no permita que él o ella esté con hambre.

¿Cuál es la mejor manera de manejar las rabietas?

- Manejar las rabietas de una manera “calmada, fría y tranquila” es el mejor modo de reducir su frecuencia.
- Ignore la situación por uno o dos minutos. Esto le dará al niño la oportunidad de recuperarse, y darse cuenta de que la rabieta no le está dando el resultado que esperaba.
- Trate de no enfadarse mucho. No le pegue al niño. Si usted reacciona con furia, el mensaje recibido por el niño será que el perder el control es una manera aceptable de responder a la frustración. Si usted no puede mantener la calma, salga del cuarto por unos minutos. *Lo principal es mostrarle al niño las maneras de controlar la furia que usted quiere que él o ella aprenda.*
- No le dé al niño o niña lo que quiere para que deje de tener la rabieta. ¡Si usted lo hace, sabrá que las rabietas funcionan!
- Si las rabietas son relativamente menores, usted puede simplemente ignorarlas. Puede distraer al niño con juguetes o haciéndole muecas divertidas. Decir cosas positivas y darle al niño la oportunidad de calmarse puede servir. De lo contrario, deje al niño solo hasta que se le haya pasado la rabieta.
- Si el niño está conteniendo la respiración, usted puede simplemente ignorarlo. Aun si el niño se desmaya, raramente se causará daño. Pero asegúrese de mencionárselo a su médico.
- En el caso de las rabietas más serias, usted puede necesitar tomar medidas para evitar que el niño vaya a

lesionarse o lesionar a otras personas, o para que no destruya cosas. Si la rabieta está ocurriendo en un lugar público, lleve al niño a un sitio privado, tal como un baño o un automóvil, hasta que se haya calmado. Si hay peligro de daños físicos, puede sujetar o dominar al niño o niña hasta que se calme.

- Cuando la rabieta haya pasado, no lo castigue. Sin embargo, una vez que esté calmada, explíquele que usted entiende sus frustraciones, pero que la conducta que él o ella ha demostrado no es aceptable. Si el hambre o el cansancio y la fatiga han contribuido a la rabieta, déle algo de comer y trate de que duerma y descanse.
- Afortunadamente, las rabietas usualmente se hacen menos frecuentes después de los tres años y deben desaparecer hacia los cuatro años de edad. Para este momento, el niño o niña tendrá más control sobre sus actividades diarias y también podrá comunicar sus sentimientos y problemas.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- El niño continúa teniendo rabietas a los 4 años o más. Puede ser necesario hablar más profundamente acerca de la crianza de los hijos.
- Las rabietas son tan fuertes que pueden lesionar tanto al niño como a otras personas, o si las rabietas son destructivas.
- El niño está conteniendo la respiración durante la rabieta, especialmente si se desmaya.
- Las rabietas están asociadas con golpes en la cabeza, dolores de cabeza y otros cambios en la conducta.