Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro psicólogo

¡Qué NO HACER cuando mi hijo tiene una rabieta!

Las rabietas son típicas de un niño de entre uno y tres años aproximadamente, que se frustra fácilmente y que aún no sabe expresarse con propiedad. Detrás de la rabieta típica que aquí nos ocupa, damos por hecho que no hay un motivo grave, en cuyo caso el llanto del niño requeriría una atención inmediata y diferente a la que aquí se explica.

Al final de su primer año de vida el niño que ha recibido las atenciones adecuadas en su hogar, es el centro de atención y sabe que su madre se desvive por atender sus necesidades y deseos. El niño es ya el rey de la casa y como tal no siempre va a aceptar de buen grado que le hagan esperar, le pongan límites, o que le lleven la contraria. Es por ello que tienen lugar las primeras rabietas.

Imaginemos por ejemplo que un niño de 18 meses ve unas galletas en la cocina y emocionado intenta alcanzarlas para comerlas. Al verlo la madre (o el padre) le dice que no es hora de comer galletas, las guarda y el niño se enfada y se pone a llorar desconsolado.

¿Qué no hacer una vez que empezó la rabieta?:

1) Ignorar la rabieta. Ignorarla significaría mostrarle indiferencia al niño cuando está pasando un mal rato. La madre debe dejar ver al niño que es consciente de su enfado, y puede intentar calmarlo por las buenas o distraerlo con algo. Pero en el caso de que el niño se enfade aún más, es mejor no insistir en tranquilizarlo.

2) Ceder ante la rabieta. Cuando la madre le da la galleta al hijo para que deje de llorar, esta experiencia demuestra al niño que la madre no resiste verlo llorar y que llorando la puede hacer cambiar de opinión. En cambio, cuando la madre se mantiene firme y no cede, el niño saca unas conclusiones muy diferentes: que tiene que hacer caso a mamá, y que llorando no se consigue nada.

3) Estresarse. Para una madre son estresantes las primeras rabietas de su hijo porque desde que éste nació, ella interpreta su llanto como un grito de auxilio al que debe responder con urgencia. Sin embargo, conforme pasan los primeros meses, el llanto del hijo a veces refleja sencillamente impaciencia o enfado, en cuyo caso, no tiene tanta importancia. La madre debe ver la rabieta como una oportunidad de sentar ante el hijo un precedente muy importante de respeto y obediencia.

4) Enfadarse con su hijo. La madre no tiene motivo para enfadarse. Debe ser comprensiva y entender que es el niño quien se ha enfadado con ella.

5) Intentar hacer que el niño se calle por las malas. Si la madre no logró calmar al niño por las buenas, la agresión física o verbal solo sirve para poner de manifiesto su impotencia y para empeorar las cosas. Es importante entender que el niño puede llorar siempre que él quiera y que se calma más pronto cuando la madre permanece tranquila y le permite llorar. A veces es mejor no decir ni hacer nada.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

6) Insistir en quedarse al lado del niño. Es mejor alejarse un poco del niño y darle su espacio parar que se tranquilice. Si estos episodios son frecuentes, es buena idea asignar al niño un lugar seguro de la casa donde el niño pueda retirarse a llorar hasta que se calme.

7) Razonar con el niño. En otra ocasión, cuando el niño esté tranquilo y receptivo se le puede explicar que hay otras maneras de demostrar a mamá que no está de acuerdo con ella en algo, y se le puede enseñar técnicas para manejar su frustración o su enfado. Pero en el momento del sofocón, el niño no va a escuchar.

8) Exigir al niño que se disculpe cuando termina de llorar. Una vez que el niño se calma es mejor no volver a hablar de lo sucedido para evitar que se vuelva a llorar. Además, así se le quita importancia a la rabieta.

Suponiendo que cualquiera de los padres ha seguido nuestros consejos y que el niño de nuestro ejemplo ya se ha calmado, es momento de preguntarnos: ¿realmente tenía importancia que el niño se comiera una galleta? Otra madre en la misma situación tal vez lo habría animado a que disfrutara su galleta, después de todo ¡ella es la quien las dejo en medio de la cocina! En realidad este tipo de dilema se presenta con muchas cosas de las que una madre dice a un hijo a lo largo del día. En la medida de lo posible la madre debe evitar poner demasiadas reglas y limitar en exceso la libertad de movimiento de los niños, siempre que no estén haciendo nada malo o peligroso. La madre puede evitar rabietas innecesarias aprendiendo a escoger bien sus palabras.

En cualquier caso, y cuando la rabieta es inevitable, lo importante es responder con calma, actuar con firmeza, y tratar de no "echar leña al fuego" para que se pase pronto. Cuando la madre responde de esta manera a las primeras rabietas, estos episodios serán cada vez más espaciados y leves. Ello es muestra de que los padres se han ganado el respeto de su pequeño, y de que el niño se ha acostumbrado a obedecerles y a auto-controlarse cuando está frustrado.

En cambio, cuando cualquiera de los padres se sienten impotentes o frustrados ante una rabieta lo único que consigue es "echar leña al fuego" y permitir dramas que no sirven de nada. Por su parte, el niño que a los tres años no aprendió a obedecer a su madre y a controlar sus enfados, a medida que vaya creciendo, va a ofrecer más resistencia a hacerlo. Conforme los niños crecen el llanto de la rabieta va a tomar la forma de palabras feas, gestos, discusiones, voces, y en el peor de los casos de agresión física.

A cualquier edad un enfado de vez en cuando es normal y sano, pero incluso los niños pequeños pueden aprender a manejarlos. Las rabietas no deberían de ser parte de la vida cotidiana de ningún niño mayor de tres años y si lo son ¡es recomendable que la madre pida ayuda cuanto antes para poder manejarlas!

EL CASTIGO: ¿FUNCIONA?

El castigo no es un recurso imprescindible en la educación infantil. De hecho, la psicología nos ha demostrado que el castigo es efectivo en pocos casos.

El objetivo de la educación es consolidar las conductas positivas en los niños y suprimir las conductas negativas, y eso se consigue mucho mejor mediante el refuerzo y la extinción.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

Ya hemos hablado del refuerzo en otros documentos de www.albapadres.es, no obstante, recordaremos que consideramos **refuerzo** a cualquier consecuencia positiva que sigue a la conducta del niño, y que el mayor refuerzo para ellos es la atención de sus padres.

- Se trata de aprender a reforzarles cuando estén realizando las conductas que queremos instaurar, es decir, estar con ellos, hacerles caso, prestarles atención, estimular y premiar al niño mientras se porta bien.

- Y dejar de prestarles atención cuando están realizando las conductas disruptivas que queremos que desaparezcan. Esto es lo que se llama extinción.

Pero en la vida cotidiana esto no siempre ocurre así, y en muchos casos los niños obtienen más atención cuando se están portando mal, dado que sus padres se paran a regañarles y a castigarles, que cuando lo hacen correctamente, puesto que, como mucho, se les dice: «Muy bien, hijo».

El castigo es efectivo en pocos casos, y para que lo sea, tiene que situarse lo más cercano posible al hecho en cuestión, y por un periodo de tiempo corto; es lo que se llama acción «contingente» a la conducta que quisiéramos castigar. Por ejemplo, de nada sirve castigar a un niño a no ver la televisión el fin de semana si se ha peleado con su hermano el jueves, porque cuando llegue el momento de la aplicación del castigo, primero, no se acordará del motivo y, segundo, perderemos la posibilidad de premiar las conductas apropiadas en ese intervalo del jueves al sábado.

Muchos padres abusan del castigo, confundiendo castigo con buena educación y con ello consiguen que la situación empeore cada vez más.

Dentro de los errores más comunes que encontramos, están:

- Castigar al niño por periodos largos de tiempo; de ese modo, el niño sentirá que no le damos la oportunidad de portarse bien, y como ya está castigado, ¡para qué esforzarse en el comportamiento correcto!

- Castigarle con todo lo que le gusta, sin televisión, sin tabletas, sin ordenador, sin salir al parque; de esta forma, cuando se porte bien, ¿con qué lo reforzaremos?

- Acumular el castigo durante varios días. Cada día hay que darle la opción de conseguir el objetivo, y animarlo a que lo haga.

- Castigos desproporcionados.

Entonces, ¿no castigamos?

Lo mejor es que desaparezca el concepto «castigo», ya que los niños lo viven como algo impuesto desde fuera, que saben que en ocasiones es negociable, y que implica una cierta atención y enfado de los padres. Los niños aprenden qué es lo que hay que hacer para que sus padres les presten atención; así, aunque sea mediante un castigo, saben que se les van a hacer caso.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

A partir de ahora desaparece el concepto castigo. Cambiaremos la terminología. Las cosas hay que ganárselas, y ver la televisión, o jugar un rato con la tableta, el ordenador o la videoconsola habrá que ganárselo con el comportamiento correcto.

Sería bueno sentarnos con el niño y explicárselo siguiendo estas pautas:

«A partir de hoy en casa no va a haber castigos. Sino que tú tendrás que ganarte poder jugar x minutos con el ordenador o la tableta, ver la televisión y eso se gana haciendo los deberes al llegar del colegio y sin protestar, obedeciendo a la primera…». (El niño tiene que tener muy claro qué es lo que se espera de él, definiendo sus tareas de la forma más explícita posible, y las normas y los límites que tenemos establecidos).

2. De tal forma que cuando el niño incumpla su parte del acuerdo, en lugar de «Te castigo sin ordenador», se le dirá «Hoy no te has ganado jugar con el ordenador».

3. Así, el niño verá que él tiene en su mano la posibilidad de ganar las cosas, que todo depende de él y de sus comportamientos. En la consulta vemos muchos niños que «están castigados a todo» y esto les ha hecho perder toda la motivación para portarse bien, por lo que incluso la situación familiar es todavía más tensa que antes del castigo.

Hay muchos padres a los que sus hijos les consiguen desesperar de tal forma que agotan su paciencia y terminan dando un cachete. Bajo ningún concepto es lícito pegar o dar un cachete a un niño de esta forma no solo le haremos daño físico, sino que, además, le mostraremos que hemos perdido el control de la situación y que él ha logrado desesperarnos; es importante que los niños vean que en todo momento es el adulto quien mantiene el control, nunca ellos. Además, no olvidemos que, como ya hemos dicho, la principal fuente de aprendizaje de un niño es el modelado, es decir, los niños copian lo que ven en sus figuras de referencia, que principalmente son los padres.

Si queremos que desaparezcan lacras sociales como la violencia, y no solo de género, enseñemos a nuestros hijos que el castigo físico no es una opción bajo ningún concepto. En la edad infantil e incluso durante la adolescencia, los padres son la principal fuente de seguridad de los niños, y los castigos físicos harán que dejen de ser fuente de referencia positiva.

Otro error muy común en estos casos es gritar al niño.

Si uno de los objetivos de la educación es instaurar hábitos como el diálogo y no queremos que los niños griten, no pueden ser los adultos los primeros que lo hagan, ya hemos señalado que los niños copian lo que hacen sus padres. Además, cuando les gritamos y les regañamos, si el niño estaba intentado llamar la atención del adulto, lo consigue, dado que lo que ellos viven es «aunque me estés gritando me estás haciendo caso»; por ello, en esos momentos, es mejor mostrarse firmes y sin alteraciones.

Hay que razonar con los niños, y mucho, pero no en las situaciones de tensión, sino cuando estén calmados.

Cuando un niño se está comportando mal y está efectuando una llamada de atención, debemos utilizar la extinción. Podemos decirle: «Así no te voy a hacer caso», y el adulto dejará de prestarle atención. En esas situaciones, cualquier intento de diálogo o de razonamiento con él es completamente

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

inútil, no nos va a servir, y lo más probable es que entremos en una espiral en la que el conflicto incrementa cada vez más su intensidad y la situación se termina escapando de las manos.

Sin embargo, a lo que siempre son sensibles es al lenguaje no verbal, que tan olvidado queda en esos momentos:

- No hace falta hablar y mucho menos gritar.
- Basta que miremos al niño con seguridad y firmeza y que vea que con esa actitud no va a conseguir nada.
- Pero tiene que verlo, no escucharlo.

Los niños deben aprender que su conducta tiene unas consecuencias, y tenemos que advertirles de cuáles son.

Como ya hemos explicado, suele ser más útil explicarles que las cosas se las tienen que ganar, y que si gritan, no van a ver la televisión porque no se lo han ganado. No es que «yo te castigo sin tele», sino que «tú no te ganas ver la televisión hoy, porque has gritado».

Hay que definir las consecuencias de cada acto y los niños deben aprender que cuando empiecen a portarse bien de nuevo, recuperarán ese privilegio. Cuando les castigamos «a todo», entonces se desmotivan, porque pierden el aliciente, y lo más probable es que se digan: «Si ya estoy castigado "a todo", ¿para qué me voy a portar bien?».

Cuando los castigos son muy prolongados, son difíciles de cumplir y muchas veces «se levantan», se dejan sin efecto por no poder llevarlos a cabo, con lo que el adulto pierde la autoridad sobre el niño. Es mejor ser más concreto con la consecuencia, y que esta sea inmediata.

No podemos amenazar con nada que no vayamos a cumplir, porque de esta forma el adulto pierde toda su credibilidad.

¿Cómo se aplica la extinción?

La extinción es una herramienta que podemos utilizar en todas las edades. Lo que variará en función de la edad del niño es su duración.

- Con los niños muy pequeños (hasta dos-tres años), basta con decirles «Así no estoy contigo», y en el momento en que dejen de llorar, los padres ya pueden hacerles caso otra vez.
- Según van creciendo, se irá aumentando el tiempo que estaremos «extinguiendo» su conducta (sin hacerles caso). Por ejemplo, para un niño de cinco años, si le decimos que por gritar, llorar, montar una pataleta… va a estar cinco minutos sin que le hagamos caso, esto será suficiente para que el pequeño se dé cuenta de que así no consigue atención, y además, cinco minutos se recuperan fácilmente, lo que nos permite seguir con las actividades que teníamos pensadas para ese día. Según van creciendo, el «tiempo fuera» (en el que no estamos con el niño), puede aumentar.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

- Se puede utilizar como fórmula un minuto por cada año de edad del niño; por ejemplo, si el niño tiene seis años, seis minutos, y así sucesivamente.

Pongamos el ejemplo de cómo podemos actuar en el siguiente caso:

Rabietas en público, ¿qué hago?

El desarrollo moral y emocional de los niños se produce al mismo tiempo que nosotros desarrollamos nuestro nuevo rol de padres, es decir, los niños crecen experimentando **e mociones que son nuevas para ellos,** y al mismo tiempo nosotros como padres, también sentimos y vivimos situaciones totalmente novedosas, experiencias que no habíamos resuelto anteriormente y, de repente, en cuestión de pocos minutos, tenemos que decidir **qué hacer ante nuestro hijo iracundo**, tirado al suelo, gritando y pataleando con gran energía. ¡Horror! Todas las alertas se disparan, y aún más si la rabieta ocurre en mitad del supermercado, en el parque o en cualquier lugar en el que, encima, **nos sentimos evaluados.**

Para ello, no hay reglas mágicas, pero sí algunas **orientaciones útiles.** Es bueno que podáis **practicarlas en contextos 'seguros'** de forma que ganéis confianza en vosotros mismos, y así cuando estéis en un lugar en el que os sintáis observados, podáis tener un mayor autocontrol de la situación.

¿Cómo conseguimos esto?

Si, por ejemplo, el enfado o la rabieta viene porque el niño quiere conseguir algo, y consideráis que eso 'No puede ser', lo más posible es que al decirle que 'No', el niño responda con agresividad. Es aquí cuando vosotros **no debéis responder con la misma agresividad, ese es el momento de aprendizaje para los niños,** es en ese instante, en el que os convertís en un espejo en el que ellos observan y esperan ver cuál es la manera de responder ante el enfado.

En ese momento:

- Comunícale que quieres saber cómo se siente, pero que **esa manera que utiliza no es adecuada.**
- Dile que **vas a estar ahí a su lado** y que en cuanto cese su comportamiento agresivo podréis **buscar una solución.**
- Déjale un **espacio y tiempo** para que lo recapacite.
- **Acompáñale con tu presencia, no le amenaces** diciéndole que si sigue así te vas, y le dejas solo, o que le dejas de querer.
- El objetivo es que le muestres que **no apruebas su comportamiento,** pero eso es independiente de que tú le quieras.
- En el momento que cese o disminuya la intensidad de su comportamiento**, acércate, abrázale y ponle nombre a esa emoción que él está sintiendo.** Esto sirve para que el niño se sienta reconocido y sostenido emocionalmente. Con ello conseguimos que baje la guardia y entonces pueda escucharnos.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

- En ese momento puedes comenzar a **explicarle con un lenguaje claro y sencillo** las razones por las que no puede ser.
- **Si vuelve a reaccionar con el mismo comportamiento, mantente firme,** repite el mismo proceso, esto aumenta la fuerza de tu mensaje, y le ayudas a entender que aumentar la intensidad de su comportamiento no es igual a conseguir de ti algo diferente.
- **Si responde de forma positiva, entendiéndolo, refuerza** con palabras de cariño, con una sonrisa, besos o palabras de aliento, que te sientes contento u orgulloso de él por cómo ha sido capaz de lograr manejar su enfado.

Recordad, el objetivo principal es **transmitirle que queremos saber qué le ocurre,** qué le enfada, pero que el comportamiento que adopta para expresarlo no es el correcto (tirarse al suelo, gritos, patadas, llorar fuertemente). Es importante transmitirle que nos gusta que comparta sus emociones, y enseñarle cómo puede hacerlo.

Mi hijo está rabioso ¿Cómo actuar y cómo ayudarle?

Si conforme lees este titular te viene a la mente la última rabieta de tu hijo, si te preguntas por qué tu hijo **reacciona sin control de vez en cuando,** si te gustaría conocer cómo poder ayudarle, te invitamos a leer este artículo donde te presentamos una nueva perspectiva o mirada sobre el funcionamiento de las emociones en tus hijos.

Vivimos en una sociedad de prisas y nervios, donde se fomenta actuar de forma resolutiva, eficaz y "para ayer". En este contexto, **no conseguir algo, puede derivar en ira, enfado y frustración,** tanto por tu parte como por los que te rodean. Nuestros hijos crecen en este contexto, observan modelos, imitan conductas e integran creencias durante su desarrollo.

¿Debemos reprimir la ira en nuestros hijos?

- Las emociones tienen un poder importante en nuestro crecimiento y desarrollo personal por cuanto nos sirven como motor, impulso o energía para actuar hacia una dirección u otra. La ira ejerce sobre nosotros una función muy positiva, al darnos fuerza para luchar intensamente por lo que queremos, encauzarnos hacia ese objetivo que deseamos conseguir. Por este motivo, **es muy importante no reprimirla ni ignorarla, sino encaminarla** hacia la dirección que nos ayuda a avanzar.

La **neurociencia** nos enseña cómo nuestro cerebro está desarrollándose y creciendo hasta la mitad de la veintena. Los científicos lo denominan **neuroplasticidad**, y significa que el modelado de los circuitos cerebrales durante este periodo de crecimiento, **depende, en gran medida, de las experiencias diarias desde la niñez**. Es aquí donde entra en juego toda la influencia ambiental: Padres, hermanos, amigos, profesores, juegos, conversaciones, risas, lloros, cuentos, peleas… contribuyen a configurar los circuitos neuronales sociales y emocionales.

Si como padres, profesores o como personas de referencia para el niño, ofrecemos una base segura donde poder expresar, compartir, entender y experimentar las emociones, estamos permitiendo y contribuyendo a **generar un refugio o lugar seguro para el aprendizaje social y emocional de nuestros hijos,** desde el cual desarrollará las fortalezas y competencias necesarias para aventurarse a explorar y a interactuar de forma autónoma con los otros.

¿Cómo actuar ante una rabieta de mi hijo?

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

Premisa principal: Observar el enfado de nuestro hijo como una oportunidad y experiencia de aprendizaje. Si comenzamos haciendo este cambio de mirada, nuestra actitud, nuestra posición ante la rabieta o el conflicto, variará. Estaremos más receptivos a escuchar, a empatizar y por lo tanto a entender qué hay por debajo del comportamiento de nuestro hijo.

¡Cuida qué le dices y cómo se lo dices!:

Cuando el niño está enfadado, tiene activo su hemisferio derecho, éste es el hemisferio de las emociones. Mientras este hemisferio está activo, el otro, el hemisferio izquierdo está bloqueado. Este último es el área que tiene que ver con la lógica, las palabras, los acuerdos.

Si cuando el niño está con mucha ira le empiezas a hablar y a dar muchas explicaciones, el niño prácticamente no escucha, no asimila lo que le dices. En cambio, si de forma empática comienzas a acercarte, a observarle, a poner nombre a su emoción, a compartir con él cómo crees que se está sintiendo, utilizando un lenguaje emocional, el niño comenzará a escuchar, a querer entenderte. De esta manera se sentirá acogido y reconocido en su malestar. Sólo a partir de ese momento, se puede hablar con él a través de palabras más lógicas. Resumiendo: **Habla con el corazón al hemisferio derecho y después habla con lógica a su hemisferio izquierdo.**

¿Respondes o Reaccionas? Recuerda que eres el modelo para él…

Observa cómo te comportas ante un hecho que te enfada, recuerda que el niño está observándote como referente y modelo en cada momento. Reflexiona:

- ¿Cómo actúas cuando tu jefe, pareja, un amigo te dice algo que te molesta o incomoda?
- ¿Cuándo tienes expectativas sobre algo o alguien y éstas no se cumplen, cómo manejas la frustración que te genera?

Echa la vista atrás, trae a tu mente el último ejemplo que recuerdes que te generó frustración, ¿Cómo lo manejaste? ¿Respondiste o reaccionaste? **Existe una gran diferencia entre Reaccionar y Responder a las situaciones.**

Reaccionamos ante un hecho cuando actuamos de forma automática, es decir, no utilizamos el espacio de tiempo que existe entre el estímulo y la respuesta, para poner conciencia en lo que queremos decir, sino que nuestra respuesta es impulsiva.

A la inversa, **Responder** sería actuar de forma consciente, decidiendo lo que queremos decir y cómo lo queremos decir, poniendo atención en ello.

Las rabietas o ira descargada de forma impulsiva de los niños, es un claro ejemplo de reacción. Por ello, toma en cuenta esta diferencia como guía para orientarles y ayudarles a desarrollar una mayor autoconciencia. Aprovecha tus circunstancias como oportunidad de aprendizaje para mostrarle esta diferencia.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

Un ejercicio práctico para aprender a responder en lugar de reaccionar es el

Ejercicio del STOP:

S– Stop

T– Toma un Respiro

O– Observa cómo te sientes (pon conciencia en el pensamiento y sentimiento que estas experimentando)

P– Procede a actuar

Este es un ejercicio sencillo tanto para adultos como para niños, sirve para enseñar cómo responder ante los hechos, decisiones o circunstancias de nuestro día a día, en lugar de dejarnos llevar por el impulso o la reacción automática.

– ***Enséñale a calmarse tras un episodio de tensión y rabia.***

Tan importante como enseñarles a gestionar la rabia, es enseñarles a relajarse y tranquilizarse tras un episodio de conflicto emocional. Enseñarle a tranquilizarse cuando están nerviosos les permite desarrollar mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia.

El objetivo es introducir de una forma práctica (mediante un trabajo de respiración y focalización de la atención) estrategias o habilidades concretas para cultivar la calma y la serenidad, seguido de un entrenamiento repetido y constante, para conseguir que se convierta en una rutina o comportamiento habitual.

¿Rabietas en el coche?

¡Gestionémoslas con el juego!

Viajar o hacer **desplazamientos en coche con niños** es uno de los momentos en los que es frecuente encontrarnos, incluso en algunos casos como rutina, con fuertes **rabietas**. Tanto en el momento que montamos a los niños adecuadamente en su **SRI (sistema de retención infantil)**, como a veces también durante los trayectos, **estas rabietas se convierten en un factor de riesgo en la seguridad vial**. Pueden despistar al adulto y podemos sufrir o provocar accidentes tanto circulando como cuando estamos estacionados cerca de la calzada y montamos a los niños. Por eso saber gestionar estas rabietas y berrinches cobra aún mayor importancia.

Las rabietas las encontramos principalmente entre los 2 y 4 años. Suelen desesperar al adulto, quien suele emplear o bien el castigo o las recompensas. Se suele alternar entre un enfoque autoritario o muy permisivo, pero sin encontrar un punto intermedio para reconducir los estallidos de irritación y frustración característico en estas edades.

Solucionar estas situaciones de forma saludable y enriquecedora, motivando en el niño una mayor conexión con el adulto, inspirándole a colaborar más que a rebelarse, lo conseguiremos **escuchando al niño y dándole tiempo al juego**.

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

Digo esto porque **el apego**, es decir la fuerte conexión entre padres-hijos, va a ser clave para enseñarles de la manera más sana emocionalmente, a **desarrollarse cognitiva, social, física y afectivamente. Sin castigos, ni premios. Sino con dedicación y amor**.

Esta base es la que nos explica la *Doctora en Psicología* ***Aletha Solter***, experta en apego y disciplina no punitiva, defensora de la **educación consciente**. Quien nos propone una serie de **estrategias lúdicas para gestionar las rabietas y conflictos infantiles a través de juegos**.

Os proponemos una **serie de juegos muy sencillos que podéis enseñar a vuestros hijos en el momento en que se suele desencadenar las rabietas**, para así obtener la colaboración de los niños, en este caso, en situaciones relacionadas con el coche y los desplazamientos.

- **Jugamos a un juego**: vamos a salir de casa para montar al coche y podemos hacerlo jugando a un juego, será más divertido. Caminamos como un animal, ¿adivinas cuál es? un caballo que galopa, un jirafa con el cuello muy alto, pies de pingüino… ¡les encantará!
- **Utilizamos la música**: En los trayectos podemos poner sus canciones favoritas, o si no tenemos CD's, aún mejor, vamos cantando juntos. "*En el auto de papa*", "*El auto bochinchero*" como ejemplos.
- **Contamos una historia**: Mientras les colocamos en el SRI y les abrochamos el arnés, podemos contarles una historia, cualquiera, una que no sepan, con cambios de entonación y con emoción. (Por ejemplo, la historia de la señora que tenía el pelo morado y un abrigo con botones de chocolate. Como siempre se los comía, nunca podía cerrarse el abrigo y muchas veces se constipaba)
- **Proponer un reto**: de camino al coche y hasta que arranquemos, hay que contar el mayor número de cosas rojas que veamos a nuestro alrededor. Según la edad puedes variar el color, o contar un determinado número en las matrículas, o cuántas personas te encuentras, etc.
- **Proponemos algo creativo**: Nos podemos inventar un cuento entre ambos. O podemos inventarnos palabras muy raras y decir para qué sirven. O podemos describir personajes de aventuras inventados.

Estas son algunas ideas, pero vosotros podéis añadir tantas como vuestra **imaginación** quiera. Lo importante es que ambos, de forma divertida convirtáis una situación que antes era frustrante, agotadora e improductiva en un momento lúdico, de colaboración y escucha mutua, de tranquilidad y muy enriquecedora.

Y no solo para el momento del coche, **estas estrategias lúdicas nos sirven para cualquier momento y situación**, ya que son la base de una educación y crianza basada en el niño y su desarrollo.

Límites: Una asignatura pendiente

Aprender a respetar y a poner límites es una parte fundamental de la educación de los niños.

Actualmente muchos padres de familia se lamentan de que sus hijos no los respetan como deberían y no saben qué hacer para remediarlo. Los maestros también cuentan que la mala conducta es un problema notorio en los colegios que a ellos les cuesta manejar. Los niños de hoy aprenden más cosas y más pronto que nunca, sin embargo muchos no demuestran la misma precocidad en cuanto a madurez emocional y comportamiento. Se respira una especie de "parálisis disciplinaria" que todo el mundo

Dr. José Pedro Alfonso Pérez

Psicólogo Municipal / Neuro Psicólogo

percibe y ante la cual se reacciona con pasividad y resignación porque nos hemos convencido de que los niños de hoy día sencillamente no son como los de antes…

La misión de los padres, hoy igual que siempre, es proporcionar seguridad a sus hijos y facilitarles un desarrollo óptimo a nivel físico, emocional e intelectual.

Los niños de hoy son iguales que los de antes, lo que ha cambiado es la manera en que los tratan los padres. La labor de los niños desde muy pequeños ha sido siempre y sigue siendo absorber su ambiente, aprender a ser independiente y poner a prueba la paciencia de los padres a base de travesuras y de alguna que otra rabieta. La misión de los padres, hoy igual que siempre, es proporcionar seguridad a sus hijos y facilitarles un desarrollo óptimo a nivel físico, emocional e intelectual. Para lograrlo los padres se tienen que ganar el respeto de sus hijos a base de mucho amor y de no pocos límites. La mayoría de los padres hoy, igual que siempre, hacen por sus hijos lo mejor que pueden pero muchos padres bien intencionados están teniendo hoy más problemas nunca para ganarse el respeto de sus hijos por no entender las consecuencias de criar a los niños sin límites desde muy pequeños o sencillamente por no saber muy bien cómo ponerlos.

Para los padres es fácil confundir por un lado la paciencia con la permisividad, y por otro los límites con la agresión física, verbal o psicológica. Algunos evitan corregir a los niños con una autoridad que tal vez ellos resintieron cuando eran hijos y prefieren no llevar la contraria a sus hijos. Otros repiten consciente o inconscientemente los patrones de agresividad y control con los que ellos mismos fueron criados. En realidad, ni la permisividad ni la agresión de ningún tipo son maneras efectivas de poner límites a los hijos y, además, sus repercusiones en el carácter del hijo y en la armonía de la vida familiar son muy negativas, con lo que ello implica para el desarrollo emocional de un niño. Una relación padre-hijo en la que reine la firmeza y la armonía es muy importante en la vida de los niños porque a través de ella aprenden a relacionarse no sólo con los padres, sino también con los hermanos, los amigos, los maestros, y con las demás personas que van apareciendo en sus vidas.

Aprender a respetar y a poner límites es una parte fundamental de la educación de los niños

Saber poner límites a los niños consiste en saber cuándo decirles “si” y cómo decirles “no”. Es una tarea sencilla cuando lo niños son pequeños pero si los padres no se la toman en serio se convertirá en un reto cada vez mayor a medida que los niños van creciendo. Aprender a respetar y a poner límites es una parte fundamental de la educación de los niños, es un proceso de años que implica aprender, practicar, cometer errores, y recibir alguna que otra consecuencia. Mediante límites sanos puestos por los padres con firmeza y delicadeza los niños interiorizan qué está bien y qué está mal, se acostumbran a controlar la frustración, entienden que hay que respetar a los demás y aprenden cómo hacerse respetar por los demás.

Todo ello le permitirá tomar cada día decisiones acertadas que se reflejarán en un buen comportamiento. Un niño que es educado de esta manera es más probable que crezca y que llegue a la compleja adolescencia seguro de sí mismo y razonablemente preparado para superar los retos que inevitablemente se irá encontrando en su camino.

Los límites son el día de hoy una asignatura pendiente para muchos padres, pero es un reto fácil de superar porque independientemente de la edad de los hijos cualquier momento es bueno para que reflexionemos sobre la importancia que estamos dando a los límites y para evaluar la forma en que los estamos poniendo. La reacción de los hijos no se hará esperar!.

Considero muy interesante complementar este escrito con los siguientes de www.albapadres.es

- http://www.albatera.es/images/stories/PDF/Municipio/Limites_y_normas.pdf
- http://www.albatera.es/images/stories/Comunicacion_entre_padres_e_hijos.pdf
- http://www.albapadres.es/wp-content/uploads/2016/08/S%C3%ADndrome-del-Emperador_i.pdf
- http://www.albatera.es/images/stories/PDF/Municipio/Educar_correctamente.pdf
- http://dpto.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/conductas.pdf

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albatera. Área de *Sanidad*