



RABIETAS

La mayoría de los niños pequeños hacen rabietas. Pueden tirarse al suelo, patear, llorar, gritar, golpear, morder e incluso contener su respiración. Las rabietas probablemente significan que el niño está embargado por la frustración y el enojo.

Las rabietas pueden suceder cuando el niño está:

- Cansado, hambriento, incómodo, o no se siente bien, tiene demasiado calor, comezón, o la ropa está demasiado ajustada, o busca independencia ("Lo puedo hacer yo sólo.")
- Frustrado (al compartir juguetes, incapaz de realizar una tarea).
- No se le ha proporcionado una estructura (reglas cambiantes, sin una rutina regular).
- Se espera que haga más de lo que es capaz (como estar sentado en silencio demasiado tiempo). Se le pide que interrumpa una actividad para realizar otra (deja de jugar y vístete).

Para prevenir las rabietas:

- Observe las señales que da su hijo. Los padres normalmente saben cuando un niño está cansado, hambriento, o necesita un descanso después de una actividad excesiva.
- Asegúrese de que se toma la siesta cuando está cansado, y que tenga un pequeño tentempié o comida cuando tiene hambre.
- Si está demasiado descontrolado y necesita ayuda para relajarse, usted puede sentarlo y leerle un libro o darle un baño. Las actividades agitadas deben ser seguidas por actividades tranquilas.
- Averigüe si sus expectativas respecto al comportamiento del niño son demasiado bajas o demasiado elevadas.
- Cuando sea posible, planee las actividades familiares en torno a las rutinas del niño.
- Antes de pedir a un niño que pare una actividad y comience otra, déle unos pocos minutos de aviso para ayudar a que se prepare para el cambio. Esto podría evitar una rabieta.

Cuando hace una rabieta:

- A causa de que cada niño es diferente y las razones de las rabietas pueden variar, usted necesitará diferentes formas de enfrentarse a las rabietas.
- Intente permanecer en calma. (¡Esto puede ser difícil!)
- Haga el intento de nombrar lo que el niño está sintiendo. ("Es frustrante cuando el juguete no funciona.") Esto ayuda al niño a entender lo que está sintiendo y puede proporcionarle palabras para expresar lo que siente.
- Redireccione la atención del niño hacia otra cosa. (Si está enfadado porque no puede subirse a los armarios, encuentre un



lugar que sea seguro para él y donde pueda practicar el subirse y escalar).

- Puede haber situaciones en las que, después de haber intentado todo lo anterior, el niño todavía está muy enojado y necesita descargar su rabia. En este punto usted puede elegir darle al niño algo de espacio. Esto le permitirá al niño calmarse y a usted controlar su propia frustración. ("Puedo ver que estás muy enojado. Te voy a dejar sólo hasta que te calmes.")
- Una vez que el niño comienza a calmarse, el padre puede ofrecer consuelo al niño. Estar fuera de control puede asustar al niño. En cualquier caso, si el niño no está preparado cuando usted le ofrezca consuelo, espere hasta que lo esté.
- Dependiendo de la personalidad del niño, puede querer que lo sostenga, que le hable, lo distraiga, o simplemente que lo deje sólo hasta que esté preparado para interactuar por él mismo.
- Cuando la rabieta ocurre en un lugar público, usted podría buscar un lugar calmado, como su coche, para que usted y su hijo se den un descanso hasta que el niño retome el control.

Recuerde:

- Algunas veces los adultos también tienen ataques de rabia. Algunas veces golpeamos el suelo, cerramos bruscamente una puerta, gritamos, arrojamos objetos o conducimos demasiado rápido. ¡Una de las formas en las cuales los niños aprenden a manejar las emociones fuertes es viéndonos a nosotros hacerlo!
- Una rabieta es la forma del niño de comunicar sus emociones fuertes, las cuales está todavía aprendiendo a manejar.
- Normalmente, el número de rabieta de un niño tiende a descender según van incrementándose el uso del lenguaje y la habilidad para contenerse.
- Usted no puede razonar con un niño en la mitad de una rabieta. Por lo tanto ¡espere!
- Al igual que los adultos quieren compartir sus frustraciones con alguien, así les sucede a los niños pequeños. Es por esto que raramente tienen una rabieta cuando están solos.

Fuentes: **Your Toddler** por Johnson and Johnson

The Baby Book por William y Martha Sears

Para más información

llame al [Departamento de salud de su condado](#) .



"Temper Tantrums" is issued by the Oklahoma State Department of Health, as authorized by James M. Crutcher, M.D., M.P.H., Commissioner. 5,000 copies were printed by the Oklahoma State Department of Health in January, 2008 at a cost of \$.08 each. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.