



Fotografía de Marth Corradini

PSICOLOGÍA

Cómo actuar ante un enfado o rabieta

La cura es un momento muy doloroso tanto para los peques como para los progenitores. Emociones como la ansiedad o la rabia se adueñan de la escena, haciendo que en ocasiones se pierda el control de la situación. Las compañeras de Psicología nos desvelan los pasos a seguir para mantener la calma, actuando con determinación y poniendo límites saludables.

¿Qué es un berrinche o una rabieta?

Las rabietsas podríamos calificarlas como las expresiones reactivas con las que algunos niños/as muestran su desacuerdo o enfado con alguna situación concreta. Estas rabietsas pueden mostrarse de diferente manera según la edad del niño o niña (llanto, pataletas, gritos, etc.) y deberían ir remitiendo a medida que se hace mayor.

Los berrinches no sólo tienen que ver con el desarrollo de la personalidad del niño/a, sino que hay factores que los favorecen, como la **sobreprotección, una disciplina estricta y rígida, el cansancio de los padres y madres, el mal humor, entre otros.** Cuando cuidamos a familiares con Epidermólisis bullosa, a menudo pueden darse varios de estos factores, llevándonos a situaciones más extremas. Sabemos que la carga emocional y de los cuidados es generalmente intensa. Como cuidadores y cuidadoras principales es fácil tener sensación de cansancio o irritabilidad ante pequeñas situaciones que antes no nos molestaban. Esto interfiere en la regulación de los límites saludables que ayuda a los más pequeños a sentirse seguros/as y a manejar su expectativas.

Vivir curas dolorosas como padre y madre, puede favorecer la permisividad en cuanto a los límites, dando como resultado una sobreprotección que, en ocasiones, puede comportar falta de límites y problemas de conducta, que desembocan en una frustración generalizada en la familia.

Algo importante que debemos entender a la hora de guiar eficientemente un berrinche, es que una rabieta nunca debe ser el medio para que un niño o niña consiga algo. Se debe tener la claridad y convicción de separar las cosas y no temer decir NO si creemos que así lo requiere la situación.

“Las rabietsas o berrinches son un comportamiento normal en el desarrollo. Sin embargo, podemos decir que son más frecuentes e intensas en algunos niños/as que en otros, y empeoran cuando están cansados, con hambre o con cualquier tipo de malestar.

¿Qué ocurre en su cerebro?

Cuando la rabieta tiene lugar, el cerebro del niño/a se inunda de sustancias y hormonas estresantes como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina. Estas hormonas llamadas “del estrés”, hacen que sus sentidos queden fisiológicamente bloqueados, pierden la capacidad de escuchar y razonar lo que los adultos le están diciendo o indicando en ese momento.

En el cerebro humano tenemos las llamadas neuronas espejo, que se encargan de imitar los sentimientos y los comportamientos de las personas que nos rodean. Dado que los sentimientos se contagian, lo más importante que todo adulto debe saber a la hora de guiar un berrinche o una rabieta, es que su propia respuesta y capacidad de autorregulación es crucial para ayudar al niño/a. La clave del éxito está en lograr que el adulto conserve la calma y permanezca centrado para saber qué hacer, qué decir, cómo actuar y, sobre todo, contagiar literalmente esa tranquilidad al pequeño en situación de caos emocional.

¿Por qué se mantienen estas conductas?

Debido a que los progenitores suelen encontrar que las rabietas son difíciles de tolerar, especialmente en público, el niño/a puede aprender que un berrinche puede ayudarlo a salirse con la suya. Por lo tanto, se vuelve una respuesta aprendida, incluso si el berrinche solo funciona cinco de cada diez veces. Así que van a continuar con esa conducta para obtener lo que quieren.

Criar a los hijos e hijas con unos límites claros desde la primera infancia, equivale a ofrecerles unas herramientas emocionales para toda la vida, ya que les ayudarán a formarse como personas centradas y respetuosas, y les permitirá reconocer la autoridad -que no el autoritarismo- de los adultos.

Los límites que no se han trabajado en la infancia vuelven a brotar después en la adolescencia con fuerza. La paciencia y la rutina son esenciales para generar esos límites.

¿Qué podemos hacer en estas situaciones?

Ante todo, recordemos que somos los ejemplos de nuestros hijos e hijas. Cómo lo vivamos nosotros/as perjudicará o mejorará la situación. Lo más importante: si la situación no se resuelve, se debe mantener la calma. No ayuda responderle con enfado. Nuestra reacción es una lección de cómo poner fin a un conflicto. La respiración es tu primera aliada. Respira, hasta que te calmes.

Ejercicio de respiración



1

Empieza por empujar tu pecho hacia delante y relaja tus hombros y si puedes cierra los ojos.

2

Inspira lenta y profundamente durante 4 segundos.

3

Retén el aire durante 5 segundos.

4

Exhala de forma sonora durante 7 segundos.

5

Cuando te sientas cómodo/a con este ritmo, intenta modificar los tiempos hasta llegar a conseguir unos 10 segundos de exhalación.

“Una crianza respetuosa es el camino largo de la educación, pero el efectivo. Cuando te sientas cansada/o, o creas que no estás llegando a ningún lado, no tires la toalla. Si necesitas ayuda, cuenta con el apoyo del equipo de psicología de DEBRA Piel de Mariposa.”





Decir que NO

Cuando aparece una situación en la que tenemos que decir que NO, y el berrinche se ha iniciado, podemos:

Darle a elegir

Comentarle: "Esto no va a ser posible, pero puedes elegir: ¿quieres bañarte antes o después de comer?". La posibilidad de elegir le puede proporcionar ese control que necesita. También podemos hacerle partícipe de la situación. Por ejemplo: "Amor, necesito tu ayuda. ¿Qué te parece si te pones la cremita en la pierna?", de manera que se sienta bien y responsable, estableciendo alianzas.

Mantener un espacio seguro

En caso en que los peques puedan hacerse daño, retiraremos los objetos o los llevaremos a un lugar donde no se golpeen.

No ceder

Vamos a intentar no acceder a darle o hacer lo que quiera, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no le acerca a ninguna solución.

Dar contención

Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: "Te voy a ayudar a que salgas de esto". Puedes decir: "Amor, entiendo que estás enfadado/a o triste porque hoy toca cura, lo siento mucho. ¿Qué te parece si después de la cura jugamos a tu juego favorito?"

El contacto físico y la empatía

Le podemos acunar, cantar o abrazar para llegar a la calma. El contacto físico dispara hormonas como la oxitocina que ayudan a relajarse.

El lugar de la calma

Si vemos que la situación aun así no se solventa, podemos usar, "el lugar de calma". Primeramente, elegimos conjuntamente un lugar que le guste y le explicaremos que ese será el lugar que le proporcione paz y tranquilidad. Es un espacio creado y decorado por el niño/a. En el caso de que la situación se dé en casa, puedes preguntarle si le gustaría ir o que le acompañes a su "lugar de calma" hasta que sus emociones sean menos intensas. Mientras esto ocurre, le daremos espacio a que exprese su frustración y se le pase.

Cuando "la tormenta" ha pasado

Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras y muestras de cariño. "Cariño, te has puesto muy nervioso, ¿verdad? Me alegra que ahora puedas estar tranquilo. ¿Qué crees que te ha ayudado a solucionarlo?" "Qué bien que ahora podamos hablar, porque cuando gritas yo no te entiendo y no puedo ayudarte". "Me ha gustado cómo has conseguido poder calmarte, eres muy valiente por enfrentarte a lo que te da miedo. Quiero que sepas que yo estoy siempre aquí para que puedas contar conmigo".

Bibliografía:

Banús, S. (2012) *Problemas de Conducta infantil*. Recuperado del sitio Web Psicodiagnos el 10 de diciembre del 2022, <http://www.psicodiagnos.es/areageneral/problemasconductainfantil/index.php>

Leonor Isaza Merchán (2011) *Descubriendo la crianza positiva Manual para agentes educativos para trabajar con padres y madres*. Sexta edición.

Oralia Espinoza Montiel (2012) *Resultados de un programa de intervención cognitivo conductual para eliminar las rabietas de un niño de 5 años*. Universidad Nacional Autónoma de México.

TURNER, Shelley y González-Rivera, Laura (2000). *Desarrollando Familias Fuertes*. San Diego, Children's Hospital and Health Center.