RABIETAS Y PATALETAS EN LOS NIÑOS (I)

A lo largo de dos artículos, voy a tratar de hacer un acercamiento a un tema tan recurrente, pero por ello no menos preocupante para las familias, como son las rabietas y pataletas.

En este primer artículo, describiré en qué consisten las rabietas y pataletas, qué les diferencia y cuáles son las pautas educativas inadecuadas que en muchas ocasiones hacemos los padres y educadores que permiten que dichas conductas se mantengan.

Así y todo, seguro que muchos de vosotros definiríais perfectamente en qué consiste una rabieta y una pataleta, pues casi el 99% de los padres de niños de 3 años, ha padecido una alguna vez.

Según el manual **"Rabietas, pataletas y modales" de Jesús Jarque**, las rabietas y pataletas consisten en gritar, llorar, dar patadas, tirarse al suelo o patalear, como reacción del niño ante la negativa a una petición, capricho y contrariedad de sus deseos.

Las pataletas están referidas a comportamientos físicos como tirarse al suelo, patalear, dar patadas o incluso autoagredirse; mientras que la rabieta se refiere a conductas verbales como gritar, llorar e insultar.

Que un niño de entre 2 y 4 años reaccione con rabietas y pataletas suele ser **habitual** ya que a esa edad está estableciendo su individualidad e independencia, queriendo autoafirmarse ante los padres. Es la edad en la que comienza a decir "lo hago yo solito".

A partir de esta edad, el niño expresa sus sentimientos de frustración ante una contrariedad mediante las rabietas ya que no es capaz, a través del lenguaje, de expresar lo que siente. Los niños de esta edad, no tienen ni el suficiente autocontrol ni un desarrollo del lenguaje, capaz de comunicar que no quieren una cosa o que se sienten mal. De ahí que la rabieta es una forma de comunicar lo que sienten, aunque sea inadecuada.

Hasta aquí, las rabietas y pataletas suele ser un fenómeno más o menos normal, sin embargo, cuando los padres actuamos de manera incorrecta, las rabietas pueden convertirse en un problema de conducta.

Cuando el niño utiliza la rabieta para conseguir aquello que le apetece, eludir sus obligaciones, o atraer la atención de los demás, es cuando comienza a utilizarla como estrategia inadecuada. Si los padres son conscientes de esto, de que el niño aun actuando de manera incorrecta consigue sus objetivos, es cuando decimos que los padres actúan de manera inadecuada.

Los padres debemos tener muy claro que el enfado y el disgusto del niño es legítimo, pero no la rabieta y la pataleta y debemos enseñar formas adecuadas de canalizar la frustración.

Resumiendo, las rabietas y pataletas aparecen hacia los **dos y tres años** como una manera de afirmar su propia individualidad, de expresar y desahogar su frustración y es habitual que aparezca.

Sin embargo, cuando logran atraer la atención de los padres o cuando gracias a ésta consiguen lo que quieren, se convierte en una estrategia inadecuada.

Generalmente un niño o niña a partir de **seis o siete años**, dejará de presentar poco a poco las pataletas como forma de expresar frustración, pero en ocasiones no es así y los niños aprenden

maneras igualmente inadecuadas y con el mismo fin: expresa frustración y cambiar las decisiones de los padres. Suelen ser casos en los que los hijos protestan airadamente, contestan de mala manera ante las demandas de los padres, gritan, dicen palabrotas, descalifican o incluso insultan.

Estas conductas y comportamientos se convierten en un **problema** cuando logran cambiar las decisiones de los padres o eludir las propias responsabilidades del niño. Cuando los padres comienzan a modificar sus hábitos (se deja de ir de compras con él o a lugares públicos, o se deja de hacer o recibir visitas por miedo a que se desencadenen las temidas rabietas). Que las rabietas tengan una frecuencia de tres veces o más al día y que ocurran también en la escuela, y que incluyan además la destrucción de objetos.

Debemos pensar que estamos ante un **problema serio** cuando, además de lo descrito anteriormente, se deterioran significativamente las relaciones con hermanos, familia, otros niños... y cuando afecta al aprendizaje o entorno escolar.

En cuanto a pautas educativas, nos referimos a aquellas estrategias, métodos o técnicas que los padres utilizan habitualmente para educar a sus hijos. En el caso de las rabietas y pataletas, las **pautas educativas inadecuadas** son el principal factor de riesgo para que éstas se intensifiquen y se consoliden como problema de comportamiento.

A continuación, describimos esas pautas inadecuadas:

- La incoherencia: primero los padres decimos NO pero al final es que sí. Los niños aprenden que cuando su madre/padre dice NO si mantiene un poco más tiempo la rabieta, o sube su intensidad, al final es SI.
- La falta de límites, normas claras y concretas significa, prohibir hacer una cosa un día, pero dejarla en otra ocasión (o incluso al día siguiente)
- Que no se adopten medidas cuando los límites se sobrepasan o se incumplen las normas hace que no permitamos al niño aprender que toda conducta tiene una consecuencia.
- Que las medidas impuestas, más tarde no se cumplan.
- La falta de constancia por parte de los padres. En estos momentos de confinamiento, es muy importante "elegir las guerras" que se van a batallar, pero eso no significa que hay ciertas normas en las que uno no baja la guardia.
- Prestar más atención a los malos comportamientos que a los adecuados puede hacer que los niños empleen las rabietas como manera de atraer la atención de sus padres.
- La falta de acuerdo entre la pareja lleva en muchas ocasiones a la rabieta o pataleta del niño.
- Una última pauta inadecuada suele ser la sobreprotección excesiva, padres que evitan cualquier tipo de contratiempo en sus hijos y que conceden todo lo que estos les piden. En estos casos, están provocando un niño con baja tolerancia a la frustración, factor personal para hacer que aparezcan las rabietas y pataleta.

No olvidemos que, además de una baja tolerancia a la frustración, aspectos tales como la impulsividad en los niños, su temperamento, retrasos o inmadurez en el desarrollo del lenguaje y psicomotricidad, problemas respiratorios, como bronquitis o asma o trastornos del sueño, pueden provocar que aparezcan las rabietas debido a que estas circunstancias suelen provocar mayor irritabilidad en los niños.

Biografía: Rabietas, pataletas y malos modales. Jesús Jarque. Edit. Gesfomedia Escuela de Padres