

ORIENTACIONES PARA CANALIZAR LAS FRUSTRACIONES, LA RABIA, LOS ENFADOS, ETC.

Frustración, ira y una ocasional rabieta o berrinche son inevitables para cualquier niño o niña en edad infantil. Como padre o madre, usted debería dejar que su hijo/a exprese sus emociones al mismo tiempo de tratar de ayudarlo a canalizar su ira lejos de la violencia y comportamientos excesivamente agresivos. Aquí os presentamos algunas sugerencias.

➤ **Cuando usted vea que su niño/a empieza a molestarse, trate de canalizar su energía y atención a una nueva actividad que sea más apropiada.** Enseñe, estimule y elogie los modelos de comportamiento deseable. Estimule en el niño la capacidad de expresar verbalmente sus frustraciones a fin de aprender a tolerarlas.

➤ **Si usted no puede distraer a su niño, ignórelo.** Ignore al niño/a cuando busca su atención a través de una rabieta. Cada vez que usted reacciona a una de sus rabiets o berrinches de cualquier modo, usted le está recompensando el comportamiento no apropiado con la atención adicional que le está dando. Hasta los regaños ó castigos, o tratando de razonar con ellos pueden animarlos a los niños para que sigan actuando de la misma manera.

➤ **No ceda ante las demandas expresadas a partir de una rabieta,** de lo contrario reafirmará el beneficio secundario de esta actuación. Valga como ejemplo: Me apena tu enojo, pero ¡no voy a permitir que arrojes los juguetes!

➤ **Si usted se encuentra en un lugar público donde el comportamiento de su niño le está avergonzando, simplemente sáquelo del lugar sin discusión cualquiera.**

Espera hasta que su niño se haya calmado ante de regresar o continúe con sus actividades.

➤ **Si el berrinche involucra golpes, muerdos, o cualquier otro acto que puede llegar a lastimar a alguien, usted no lo puede ignorar.** Traslade el niño a su habitación cuando la rabieta es muy intensa, a fin de brindarle un entorno conocido y tranquilizador. Esta maniobra no ha de parecer violenta, ni agresiva, sino más bien, contenedora.

De cualquier forma no ayudará a su hijo/a si usted reacciona de un modo exagerado. En vez de esto, explíquelo a su niño inmediatamente y muy claramente que él o ella no debe de comportarse de ésta manera, y llévelo a un lugar para que esté solo por unos minutos. Su niño o niña no entiende explicaciones complicadas, así que no es buena idea tratar de razonar con él. Solamente asegúrese de que su hijo sabe que lo que estaba haciendo estaba mal y administre su castigo en ese mismo momento. Si usted se espera una hora después, su niño no comprenderá que el castigo está relacionado con la conducta inadecuada.

➤ **Mantenga la calma cuando se enfrente a una rabieta de su hijo.** La capacidad de demostrar autocontrol enseña con el ejemplo. Por el contrario, las agresiones refuerzan los modelos de comportamiento violento.

➤ **No use castigo físico para disciplinar a su hijo/a.**

Si lo hace, quizá su hijo suponga que esa agresión es una manera aceptable para responder o actuar cuando él no pueda salirse con la suya.

➤ **Supervise la televisión que ve su niño.** Los niños en estas edades se pueden portar más agresivos si ven programas violentos por la televisión.

LAS RABIETAS: CÓMO TRATARLAS

PLAN GENERAL	
EXPLICARLE	Si explicando y razonando con el niño consigo acabar con la rabieta, mi problema ha terminado. Si aún explicando y razonando no consigo acabar con la rabieta, tengo que utilizar algún procedimiento técnico para cambiar su comportamiento.

TÉCNICA BÁSICA
Si teniendo una rabieta el niño no consigue lo que quiere, aprenderá que para obtener algo, la rabieta no es eficaz. Si teniendo un comportamiento socialmente aceptable obtiene lo que desea, aprenderá cómo se puede obtener lo que desea. Así irá cambiando su "mal comportamiento" por uno socialmente aceptable.

TÉCNICA COMPLETA
<ul style="list-style-type: none">• <u>Tener muy claro el plan de trabajo: qué voy a hacer, cómo y por qué.</u>• <u>Estar muy atento y atender bien los comportamientos correctos.</u>• <u>La rabieta no debe tener éxito.</u>• <u>Constancia. La rabieta no debe tener éxito nunca (o casi nunca).</u>• <u>Que todas las demás personas hagan lo mismo: pareja, abuelos, profesores, ...</u>• <u>Calma. No debe ver que me altero.</u>• <u>Debo darle claramente otra alternativa para conseguir lo que quiere (ej.: pedirlo por favor, pedir menos, esperar a que se termine de hablar, etc.)</u>• <u>Si lo pide mejor que anteriormente debo ser generoso.</u>• <u>Después de que pase la rabieta actuar con toda naturalidad, como si no hubiera pasado nada. Tampoco hablar del tema de la rabieta.</u>• <u>Si, al no atender la rabieta, el niño inicia comportamientos muy incorrectos o peligrosos que no son la rabieta, corregirlos como haríamos en cualquier otra situación. Ya no estamos en una rabieta, estamos en agresiones, falta de respeto, insultos, peligros, etc.</u>• <u>En algunos casos estaría indicado aplicar una sanción suave, por ej: "quédate sentado hasta que se te pase".</u>• <u>Si por circunstancias determinadas, hay que atenderle, hacerlo de una manera prudente y no de forma efusiva.</u>