

EDUCACIÓN / TENDENCIAS

Las rabietas de los niños no son lo que parecen: cómo gestionarlas

El Ciudadano · 13 de agosto de 2015



Permitirme empezar diciendo que tanto los niños como cualquier persona adulta necesitan dar expresión a sus emociones y sentimientos. Los niños son auténticos y espontáneos por tanto sienten sus emociones intensamente. Cuando las expresan es para hacernos ver y darnos cuenta de su gran mal estar. **Las emociones y sentimientos están para ser sentidas y expresadas. Son el mecanismo de defensa que la naturaleza nos dio para conectar con aquello que nos produce dolor o nos falta.** No obstante, muchos aprendimos a reprimirlas hace ya muchos años por miedo a ser juzgados, criticados, maltratados, no aceptados, rechazados, regañados, castigados, pegados o no queridos.

Llevarle rabietas, berrinche o pataleta al comportamiento de un niño cuando necesita expresar una intensa emoción o sentimiento de gran mal estar es emitir un juicio y etiquetarlo. Su sentimiento de frustración e impotencia es tan grande que lo necesita expresar llorando o gritando. En ocasiones les negamos sus pulsiones innatas o sus necesidades más básicas no son satisfechas. Cuando sentimos miedo, angustia, frustración, desvalorización, impotencia, enfado, juicio... Los índices de adrenalina y cortisol suben en nuestro cerebro. Esto provoca una reacción emocional descontrolada en los niños y dolor de cabeza o migraña en adultos. En ese preciso momento para que los índices bajen necesitan nuestra serenidad, calma, amor y tiempo para poder relajarse y calmarse. Si nos descontrolamos nosotros no se sentirán seguros ni aceptados y vuelta a empezar... Tienen derecho a sentirse mal. Nuestra responsabilidad es intentar evitar dichas situaciones o en caso de explosión acompañar amorosamente validando y nombrando lo que sienten.

En mi opinión, lo más importante no es cómo vamos a acompañar estas “rabietas” o qué podemos hacer para que se calmen una vez ya han perdido el control. Eso vendría después. Nuestra responsabilidad como adultos es ir más allá y aceptar y reconocer que detrás de cada “berrinche” hay un motivo absolutamente válido y legítimo seamos conscientes de ello o no. No ser conscientes ni saber qué le produjo o le sigue produciendo tal malestar no nos exime de la responsabilidad de intentar averiguarlo para, de este modo, poder evitarlo en un futuro. **Si nuestra mirada estuviera más en cómo se SIENTEN en vez de en cómo se COMPORTAN evitaríamos muchos conflictos.**

Ningún niño llora, grita, pega o se enfada para molestar o ridiculizar a sus padres. Simplemente hacen lo que la naturaleza programó y diseñó. Como ya he comentado las emociones y sentimientos están para ser expresados no reprimidos. Ya sabemos que tener que **reprimir emociones negativas para obtener la aprobación de los demás provoca alteraciones en el comportamiento y**

el aprendizaje y nos distancia de nuestro ser esencial, pero ese ya sería otro tema.

Nosotros, los adultos, somos quienes les podemos hacer de modelo la hora de mostrar nuestras emociones y sentimientos. Desafortunadamente a muchos de nosotros también nos faltan herramientas y queremos y necesitamos que sean los niños los que se controlen para que nosotros no perdamos el nuestro. La verdad es que debería ser al revés a mi entender. Si estamos en un lugar público aun nos sentimos peor por miedo a ser juzgados por las demás personas. En esos momentos nos deberíamos preguntar:

- **¿Qué me pasa a mí cuando mi hijo no cumple mis expectativas o las de los demás?**
- ¿Dónde y de quién aprendí a tener miedo de ser juzgado por los demás?
- ¿Por qué me preocupa más los que los demás estén pensando y sintiendo que lo que piensa y siente mi hijo ahora mismo?
- ¿Cómo reaccionábamos nosotros de pequeños al enfado o la frustración y cómo lo gestionaban nuestros padres?

En esos momentos sería necesario darle voz a nuestro hijo:

- ¿Hay algo que pudiera yo hacer para hacerte sentir mejor?
- ¿Necesitas algo?
- ¿Puedo abrazarte o besarte?
- Entiendo que estés muy enfadado o frustrado por que... pero es que...
- ¿Quieres decirme o pedirme algo?

Si en ese momento no puede hablar ni escucharnos, pasadas unas horas podemos nombrar lo pasado y darle voz de nuevo.

Solemos ser autoritarios y arbitrarios con los niños, les mandamos, les obligamos, les chillamos, les damos prisas, les amenazamos, les criticamos, les sermoneamos, les juzgamos, les castigamos, les pegamos, les premiamos, les comparamos, les

evaluamos, les examinamos... En resumen, **tienen muy pocas ocasiones para poder ser ellos mismos y tomar sus propias decisiones.** Viven en un mundo hecho por y para los adultos. En ocasiones se les tiene muy poco en cuenta. Somos los adultos quienes decidimos cuando van a dormir, cuando se levantan, cuando tienen que ducharse, cuando, qué y cómo deben comer, qué ropa deben ponerse y cual no, cuando pueden jugar o no y de qué forma y cuanto tiempo, qué y cómo deben aprender y a qué ritmo, con quien los dejamos... Nuestras necesidades y deseos casi siempre se anteponen a la de los niños. Son ellos quienes deben adaptarse a nosotros y a esta rápida y estresante forma de vida. Algunos pensaréis que exagero y en especial los que nos denominamos padres conscientes y que practicamos la educación y la crianza respetuosa. No obstante, el comportamiento de nuestros hijos da evidencias de que quizás algunas necesidades no están siendo satisfechas y de que hay cierto malestar.

Pongámonos por un momento en su lugar. En sus cuerpecitos, en sus mentes, en sus corazoncitos, en sus almas... ¿Qué pensáis que puede estar sintiendo vuestro hijo, nieto o alumno ahora mismo?

Y no sólo esto sino que además nosotros, sus padres, las personas más importantes para ellos, estamos la mayor parte del tiempo estresados, ocupados y preocupados por seguir el ritmo que nos hemos impuesto. No somos, en ocasiones, el mejor modelo para ellos.

Los niños necesitan de nuestra atención y presencia diaria. **¿Cuántas horas o minutos reales al día estamos presentes y conectados con ellos?** No me refiero a compartiendo el mismo espacio cada uno haciendo lo suyo. Me refiero a estar con nuestro corazón y mente con y para ellos, sin móviles, sin tareas, sin pensar... Simplemente estando, compartiendo, escuchando, mirando... Muchas veces piden cositas materiales o dulces como pedidos desplazados de atención. Se sienten vacíos, emocionalmente hablando, y necesitan llenarse.

Necesitan ser queridos incondicionalmente y no por cómo se comportan o por lo mucho que aprenden.

Necesitan ser mirados, escuchados y tenidos en cuenta.

Necesitan poder tomar algunas decisiones sobre sus propios gustos, preferencias e intereses.

Necesitan poder ir a su ritmo. Necesitan poder equivocarse para darse cuenta y poder aprender.

Necesitan no ser juzgados ni criticados.

Necesitan ser aceptados por quienes ya son y no por quienes esperamos y deseamos que sean.

Necesitan sentirse respetados y dignos de nuestro amor. No son diferentes de los adultos, simplemente son más jóvenes pero seres humanos con las mismas necesidades que nosotros, los adultos.

Nosotros de niños necesitábamos lo mismo pero se nos olvidó. Y muchos no lo tuvimos, quizás por esta razón nos es tan difícil el poder darlo ahora de adultos. **Es tremendamente difícil dar lo que no se tuvo.** No tenemos ningún registro emocional o modelo a seguir. Solemos hacerles a los niños lo mismo que nos hicieron. Ayudémosles a llegar a ser quienes han venido a ser. Hagamos todo lo posible para llegar a ser la mamá o el papá que ellos necesitan que seamos.

La infancia es la etapa más corta de la vida de un individuo y es la que queremos que pase más rápido. Y paradójicamente toda nuestra vida va a depender de cómo hemos vivido esos primeros años de amparo o desamparo. ¿Por qué nos cuesta permitir que los niños sean niños cuando realmente lo son? Un niño de 2 años, 5 años o 9 años sólo puede ser un niño de 2 años, 5 años o 9 años durante 1 año de su vida. Nunca más lo volverá a ser.

La infancia es la etapa más importante de un ser humano. Todo nuestro carácter, personalidad, características, habilidades, cualidades, pasiones, talentos, principios y creencias dependen de la infancia que hemos vivido. Es cuando los

niños hacen todas las conexiones neuronales necesarias para su futuro aprendizaje. Es cuando entienden cómo funciona el mundo. Es cuando se forja su autoestima, seguridad, empatía e identidad. Es cuando aprenden los valores de los adultos que les rodean. Es cuando se conectan o desconectan de su mundo emocional. Es cuando pueden conectar con su ser esencial o no para luego poder tomar sus propias decisiones. Es cuando más dependen de nosotros y de nuestro amor incondicional. Nos necesitan ahora, hoy, en este preciso instante. Hay una frase que me gusta mucho: **“Mamá, mamá... quiéreme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite...”**

Dicho todo esto y viendo un poco más la realidad emocional de los niños, yo me pregunto cómo no van a tener reacciones emocionales explosivas de vez en cuando con lo que están teniendo que soportar y vivir. Dicho así podría parecer que estoy exagerando, ¿verdad? Muchas veces no vemos el escenario completo, sólo vemos que ha perdido el control por qué quería esto o lo otro y pensamos que ese juguete o esa golosina es el motivo o el causante de una rabieta. La verdad es que hay mucho más en juego pero no nos paramos a verlo ni somos conscientes de ello. Los caprichos y las rabietas simplemente son las experiencias que ellos utilizan para poder dar expresión a su malestar interno. El juguete o golosina simplemente son lo que necesitan para descargar todo lo demás. Cuando un niño se descontrola tanto cuando le decimos “no” a algo no es sólo por ese “no” sino por todos los “noes” que lleva escuchando hace tiempo. Me explico, al negarle algo a un niño pequeño él lo vive como una negativa a su pulsión vital, a sus deseos, a su vida, a su ser y a su persona. Y en ocasiones no puede soportarlo.

¿Qué podemos hacer entonces? No les vamos a dar todo lo que quieren, ¿verdad? Por supuesto que no, pensaréis algunos. Si a un niño le hablamos, le explicamos, le escuchamos, le entendemos, le aceptamos tal y como es sin resistirnos a él, desde que es pequeño, le será más fácil entender que algo no poder ser o no lo puede tener. No es lo mismo informar de un límite y validar sus

emociones que limitar arbitrariamente. Tampoco es cuestión de que seamos nosotros quienes tenemos todo el control o que lo tengan ellos. **Se trata de no hacerles tantas cosas “a” los niños y de hacer más cosas “con” ellos.** Hablarles, explicarles, validar sus emociones y nombrar nuestras necesidades e intentar satisfacer las suyas en la medida de lo posible.

Necesitan que seamos más cómplices y menos rivales. **Hay mucha desconexión emocional y falta de comunicación entre padres e hijos hoy en día y mucha lucha de poder. Eso en ocasiones es la causa real de muchas rabietas.**

No pasamos suficiente tiempo con ellos. Me refiero al tiempo que ellos necesitan no al que nosotros estamos dispuestos a darles. Les falta presencia, mirada y aceptación. Aunque sea poco el tiempo que pasemos con ellos si es con presencia y conexión ellos lo notan y lo agradecen. Sus deseos son importantes para ellos al igual que los nuestros lo son para nosotros. Muchas veces podemos pensar que nuestro hijo es distinto, que nosotros si le estamos dedicando tiempo y le queremos y aceptamos y sin embargo sigue comportándose del mismo modo. Cada día de mi vida miro a nuestros 3 hijos y según se sienten y se comportan sé si estoy o no suficientemente presente y conectada con ellos y si se sienten lo suficientemente respetados, libres, mirados y tenidos en cuenta para poder ser ellos mismos y tomar algunas decisiones. Yo no puedo juzgar si les estoy dando lo que necesitan o no. Sólo lo puedo saber y constatar observándoles. Cuando están inquietos, necesitan molestar a otros, se quejan con frecuencia... **Es como la lucecita roja del depósito vaciándose que me está diciendo que les falta mirada, presencia o atención.** En esos momentos es cuando más nos necesitan y más conscientes tendríamos que estar de su malestar y desconexión. Ya he dicho en muchas otras ocasiones que **cuando nos sentimos bien nos comportamos bien. Cuando nos sentimos mal nos comportamos mal.** Esto es así para los niños y para los adultos.

Es muy difícil para un niño poder gestionar su malestar y su falta de conexión con papá y mamá. Se siente solo, confuso y perdido. Simplemente lo expresa y nosotros lo nombramos como rabietas, pataletas o berrinches. Como si eso formará parte del diseño humano o fuese una etapa evolutiva de su desarrollo. Esas expresiones son el efecto secundario del malestar o desconexión que sienten por dentro. Son el síntoma, no el problema en sí.

Un niño feliz, contento, satisfecho, amado incondicionalmente, (sin condiciones, simplemente por ser quien es) respetado, tenido en cuenta, valorado... no necesita explotar emocionalmente. Se enfada o se frustra, claro está, como a todos nos pasa de vez en cuando pero si estamos con él y le validamos y le acompañamos y damos nombre a eso que le pasa seguro podrá gestionarlo y entenderlo. Tenemos que sostenerles. No se trata de evitar todas las situaciones hostiles ni de permitirlo todo. Se trata de cómo lo gestionamos y de entender el origen de tal malestar y aceptar nuestra parte de responsabilidad.

Hay quienes defienden que los bebés y niños lloran para dar expresión al estrés a modo de descarga por lo que están soportando como si eso fuese algo natural. Que un niño sienta estrés no es natural en absoluto. Que un niño necesite descargarse no es natural. Personalmente, discrepo con este argumento ya que el estrés es provocado por un aumento de adrenalina y cortisol en el cerebro por un gran miedo, malestar o experiencia traumática. Pensar que un niño necesita llorar y patalear para sanarse no es del todo exacto. **Un niño necesita amor, contacto, apego, presencia, permanencia, disponibilidad, mirada y escucha para sanarse.** Si llora y patalea es porque sigue sintiéndose mal y desconectado emocionalmente de mamá y papá.

Cuando ya explotó, es porque hubo la carencia emocional, malestar o necesidad no satisfecha y es entonces cuando necesita poder expresarlo y sacarlo pero no confundirlo con que esa es la forma natural de dar expresión al estrés. Esa es la forma natural y única que tiene un niño de pedir auxilio, amor, mirada,

comprensión, aceptación, presencia, atención... Una vez hay estrés sí habrá que sacarlo y expresarlo. Nosotros estamos para ver, aceptar, cambiar o mejorar lo que siente en ese preciso momento e intentar prevenirlo en un futuro.

Simplemente hacerle sentirse bien. **Llora y patalea por qué se siente mal y desconectado, no lo olvidemos.** Podemos hacer algo para provocar bien estar y paz interna y entonces tal expresión deja de ser necesaria. Incluso bebés que han nacido de partos muy traumáticos teniendo que ser separados de sus madres para ser intervenidos quirúrgicamente no han necesitado casi llorar si luego han podido estar cuerpo con cuerpo con su madre (método canguro). **Lloran cuando viven la experiencia hostil, mientras la están sintiendo en sus entrañas, no cuando ya pasó.**

Somos los adultos quienes necesitamos llorar viejas heridas. Los niños viven el aquí y el ahora. Si aun así, tomando conciencia de lo dicho anteriormente, no podemos evitarles un berrinche, claro está, tendremos que acompañarles de la forma más amorosa, sostenedora y respetuosa posible. Con palabras o silencios, caricias, abrazos, disculpas... Si les gritamos, castigamos, exigimos que se callen les provocamos aún más frustración y por consiguiente más mal estar al no ser comprendidos y la rueda sigue y sigue. Nuestra mirada debería estar en evitar tales escenas y vivencias. No pensar que son formas naturales de liberación del estrés.

Sí es posible el cambio de paradigma si estamos dispuestos y dispuestas a tomar conciencia de verdad sobre qué nos pasa a nosotros cuando nuestros hijos, o niños en general, expresan su mal estar o desconexión. Si giramos la mirada hacia los niños en momentos de malestar y necesidad de expresión emocional (ya no quiero llamarlo rabietas) veremos que todo se ve de otro modo. Preguntémonos de nuevo:

- ¿Qué me pasa cada vez que mi hijo pierde el control?
- ¿Qué me pasa en mi interior cuando están en juego mis necesidades y las suyas?

- ¿Pudieron mis padres satisfacer las mías?
- ¿Tuve en mi niñez toda la atención, mirada, respeto, aceptación, amor incondicional... que necesitaba?

Gracias por leerme una vez más. Simplemente necesito llegar a vuestros corazoncitos y provocar algún “click” y cambio de mirada, creencia y actitud.

Fuente: Ivonne Laborda, Sicóloga www.yvonnelaborda.com

Fuente: [El Ciudadano](#)