

## LAS RABIETAS EN NIÑOS

El pasado miércoles 8 de noviembre tuvo lugar en el colegio una charla sobre las rabietas infantiles. Corrió a cargo de Vanesa Mur, psicóloga clínica con amplia experiencia en el tratamiento de conductas en niños y adolescentes. La actividad se enmarca dentro del programa INTER del Ayuntamiento de Huesca orientado a dotar a las familias de herramientas y habilidades que mejoren las relaciones en el ámbito familiar.



Las principales conclusiones son las siguientes:

- Forman parte del proceso de desarrollo. Supone una situación de desregulación propia de la edad de 2 a 6 años. No lo hacen queriendo. Si se producen posteriormente significa que no hay un control emocional adecuado.
  - Son un síntoma de incapacidad para resolver una situación de malestar. Su superación forman parte del desarrollo de la inteligencia emocional.
  - Hay situaciones en las que no se podrán evitar ya que la conducta que queremos que aprendan no es negociable. En otras situaciones quizás se pueden suavizar.
- No son tolerables las rabietas que supongan agresiones, autolesiones o rotura de objetos. Tampoco las situaciones en las que se ponen agresivos con el fin de conseguir un objetivo. Nunca dejaremos la tableta o el móvil para que se calmen. Es peor. Luego hay que recogerla y puede generar mayor frustración.
  - El entorno social o físico en el que se puedan producir no nos debe presionar a la hora de intentar reducir o eliminar de forma rápida la rabieta.
  - Podemos distinguir tres fases. Empezamos por el enfado en la que las emociones bloquean cualquier posibilidad de diálogo. A continuación hay como un descenso importante de energía y la parte final es la recuperación del estado previo a la rabieta. En la primera parte se deben sentir acompañados aunque será difícil que nos escuchen y menos si lo hacemos en un tono de voz elevado. Están como en un secuestro emocional. Si queremos razonar la conducta y que nos escuchen habrá que esperar a la tercera fase, cuando ya estén más relajados y los niños ya han pasado página. Este tiempo es una gran inversión de futuro para regularse emocionalmente y adquirir hábitos.
  - Se pueden reducir si les explicamos previamente lo que vamos a hacer y lo que esperamos de él/ella. También teniendo unas rutinas que le den seguridad y organización en las conductas a realizar. Las situaciones de rabieta se toleran mejor si lo planteamos como juego o reto.
  - El tema de las rabietas está muy ligado a los límites y normas que se pongan en casa. Deben ser claros, bien explicados, nos aseguramos que las han entendido, las reforzamos cuando las cumplan, las corregimos en los primeros momentos en que vemos que se incumplen.
  - No saber resolver estas situaciones puede provocar una mala gestión emocional en el futuro.