



## LAS RABIETAS.

La edad de 2-3 años es una etapa egocéntrica en la cual el niño/a sólo considera su punto de vista y le resulta muy difícil comprender el punto de vista de los demás. Por esto se enrabieta con frecuencia cuando quiere conseguir su objetivo.

Las rabietas son manifestaciones inadecuadas de la conducta (gritos, llanto, insultos, pataletas...) que utiliza el niño/a con el objetivo de obtener algo (regalos, golosinas, caprichos...) que no vemos conveniente en ese momento y que no puede lograr de modo normal.

Esta etapa es normal y se pasa alrededor de los 4 años cuando el niño/a va adquiriendo madurez y comprensión del mundo que le rodea. No obstante, hay que ayudarles para que no fijen estas actitudes negativas y se conviertan en su forma habitual de comportamiento.

Para ayudar a vuestro hijo/a a superar las rabietas se debe partir de una **actitud mental positiva**, considerando que es posible el cambio de conducta y animándoles de forma constructiva.

Para actuar lo más correctamente posible es conveniente tener en cuenta las siguientes pautas:

- a.) No darles con frecuencia golosinas o regalitos ya que se acostumbran, lo aprenden y os lo pedirán continuamente.
- b.) En situación de rabietas actúa con la máxima tranquilidad que puedas, no entres en su juego para ver quién puede más.
- c.) Controla lo que le dices a tu hijo/a:
  - No le chilles.
  - No le ridiculices.
  - No le compares con otro niño/a.
  - No le pegues ni le insultes.



- d.) Actúa con energía y afecto:
- Dile con claridad que no es el momento de comprar o hacer lo que quiere.
  - Indícale cuando es el momento adecuado.
- e.) Lo que le digas a tu hijo/a que sea con pocas palabras.
- f.) Utiliza la estrategia el “disco rayado”: dale siempre el mismo mensaje. Si persiste retírale la atención.
- g.) Piensa que el objetivo es que el/ella aprenda a resistir ante la frustración (ante el “NO”), por tanto, no le des lo que desea e intenta conformarlo con otra propuesta o alternativa.
- h.) .Cuando sus manifestaciones de rabieta hayan desaparecido indícale lo siguiente:
- “Sé que te estás haciendo mayor y haces muchas cosas bien”.
  - “Antes me has gritado, has llorado, me has insultado... y eso está mal porque tú te portas bien y eres mayor.
  - “Piensa un momento en lo que has hecho (se le indica que se siente a nuestro lado), pide perdón a papá/mamá y dime que vas a actuar bien la próxima vez”.
- i.) . Procurad que el ambiente familiar sea tranquilo y feliz.

Por último comentaros que vuestra paciencia y perseverancia es lo que ayudará a vuestro hijo/a a superar esta etapa.