

Rabietas: cómo prevenirlas y cómo se debe reaccionar.

Escrito por ByM - 24/04/2013 08:08

Os dejo este artículo publicado en MujerHoy sobre rabietas en los peques, cómo reaccionar y cómo evitarlas que os recomiendo leer. Está muy interesante para saber qué hacer y entender un poco por qué ocurren para cuando nos toque pasarlas ;)

Hasta los cuatro años, los niños son neandertales incapaces de entender la lógica del homo sapiens. Esa es la teoría del doctor Karp, pediatra de las estrellas. Para cortar de raíz sus pataletas, él propone aprender su primitivo idioma: el “bebe-esco”.

Suele ocurrir sin previo aviso y, preferentemente, en el momento y lugar más inoportunos. Por ejemplo, el pasillo de las galletas del supermercado. Tu hijo de dos años y medio, que hace 20 minutos te ha recibido con una sonrisa de oreja a oreja cuando le has recogido de la guardería, empieza a lloriquear mientras tú, diligentemente, intentas llenar la despensa para el fin de semana. Quizá te hayas negado a comprar sus galletas favoritas; puede que no le hayas dado ningún motivo en absoluto. El tono va subiendo, las lágrimas de cocodrilo ya son regueros de frustración y el pequeño termina tirado en el suelo, gritando y pataleando mientras la clientela cuchichea y observa horrorizada.

Su rabia es infinita, siente que el mundo se ha confabulado contra él. Está teniendo una rabieta, una de esas reacciones furibundas frecuentes en los niños de entre 18 meses y tres años, cuyo origen sigue siendo aún un misterio para la ciencia. Sin embargo, el doctor Harvey Karp, gurú de la crianza moderna y pediatra de las estrellas, tiene una explicación antropológica: “Los niños de esa edad son como pequeños cavernícolas. Vivir con ellos es como viajar a la Prehistoria”, explica para ilustrar el abismo entre el homo sapiens adulto y el pequeño neandertal furibundo que patalea sin atender a razones.

Cerebro primitivo

Su teoría viene con explicación científica añadida. “La mitad izquierda del cerebro maneja el lenguaje, la lógica, la paciencia y la elocuencia. La derecha se ocupa de las emociones y de la comunicación no verbal. Cuando nos enfadamos, todos, incluido los adultos, apagamos parcialmente la parte izquierda de nuestro cerebro: somos menos racionales, menos elocuentes, menos pacientes... Y cuanto más te enfadas, más primitivo te pones. Si tienen un buen día, los niños pequeños son primitivos porque no son capaces de manejar el lenguaje, la paciencia o la lógica. Pero, cuando además tienen una rabieta, se convierten en auténticos cavernícolas. Pierden el control sobre sus emociones y por esa razón gritan, arañan, lloran...”.

Ante semejante espectáculo, las madres pacientes tratan de razonar con ellos para calmarles; otras optan por la reprimenda a grito limpio y aquellas dotadas con nervios de acero prefieren ignorarles, aplicando la vieja máxima de que con terroristas, por pequeños y monos que sean, no se negocia. Pero para Karp, autor del best seller ‘El bebé más feliz del barrio’, nada de eso funciona. “En mitad de una pataleta, el niño no es capaz de entender nada porque la parte izquierda de su cerebro está apagada. Puedes intentar ejercer de psiquiatra para hacerle entender por qué no tiene que enfadarse pero, por la forma tranquila en la que le hablas, pensará que no te has enterado de nada. Si, en cambio, gritas, será aún peor. Aprenderá a reprimir sus sentimientos y pensará que sus padres no quieren saber qué le pasa”, explica.

La lógica, pues, no es efectiva. Tampoco lo que Karp llama “voz de “dame la pistola”, ese tono que

utilizarías para convencer a un suicida de que no lo haga. “Aunque tienen buenas intenciones, muchos padres reprimen demasiado las emociones de sus hijos. Si hacen algo inaceptable, como pegar o romper, hay que imponer la disciplina; pero mientras lloren, griten o pataleen, no pasa nada, solo están expresando sus emociones. Utilizar la lógica está bien, pero no cuando están gritando. Primero tienen que calmarse”.

Fácil de decir, pero difícil de hacer, pensará cualquier madre. Pero quizá no lo sea tanto. Para Karp, una rabieta es como un conflicto diplomático entre dos embajadores que no hablan el mismo idioma. Para resolverlo, basta con aprender el lenguaje del enfurecido diplomático que tenemos delante. Y Karp, pediatra de cabecera de estrellas como Madonna o Michelle Pfeiffer, ha “patentado” un idioma capaz de apaciguar una rabieta en segundos. El “toddler-ese” (una traducción literal sería “bebe-esco”) se caracteriza por frases cortas, repeticiones, uso de gestos y tono de voz. La teoría es sencilla, el intríngulis está en la práctica.

Para hablarlo con fluidez, Karp propone un truco sencillo: la regla del “fast food”. “Hamburguesa con queso, patatas grandes y refresco mediano”, suelen repetir los empleados de las cadenas de comida rápida después de que tu pedido. Se aseguran así de haberte entendido correctamente y de no poner cebolla en tu hamburguesa si la detestas. Según Karp, lo mismo se aplica a las rabietas: la repetición de frases cortas sirve para que el niño sepa que su mensaje ha sido recibido y entendido. Por ejemplo: “Galleta. Quieres galleta. La quieres. Estás enfadado. Muy enfadado. Quieres galleta. Galleta”. Según el pediatra, cuando más escuchados se sienten, más razonables son.

Gestos espejo

Los gestos y el tono de voz también juegan un papel importante. En medio de una pataleta, la parte derecha del cerebro, que controla el lenguaje no verbal, sigue funcionando a pleno rendimiento. Por eso, gesticular es una forma eficaz de comunicarse con el niño. Es la misma razón por la que un bebé de un año no entiende el significado de la palabra “adiós”, pero sabe lo que quieres decir si, al salir, le saludas con la mano. Para reflejar sus emociones como si fuera un espejo, si ellos gritan, tú subirás el tono; si gesticulan con los brazos, les imitarás. Pero cuidado: es importante modular la reacción en función del carácter de cada niño. Un bebé con mucha personalidad, necesitará que seas más apasionado; uno tímido, en cambio, podría sentirse intimidado o pensar que te estás riendo de él si alzas el tono o gesticulas mucho.

Pero hay más argucias. Karp recomienda, por ejemplo, dejarse ganar de vez en cuando. “Todos estamos de acuerdo en que es difícil criar a un niño, pero también hay que entender que es complicado serlo. Ellos pierden todo el rato: son más débiles, más lentos, no pueden llegar a la mesa... Todo lo que quieren es tener algún tipo de éxito”, argumenta. Esas pequeñas victorias pueden consistir en ganarte en una carrera, derribarte durante una guerra de almohadas o asustarte si están intentando meterte miedo. “Quieren saber que tienen algún poder sobre el mundo. Si les dejas ganar de vez en cuando, se sentirán mejor consigo mismos y cooperarán más. También puedes darles opciones sencillas como: “¿Quieres comer en el plato amarillo o en el verde?”. Si les dejas elegir, se sentirán escuchados y respetados”, dice Karp.

Obviamente, este no es un método apto para padres pudorosos, pues implica ponerse al nivel, físico y mental, de un niño de tres años. “A algunos padres les da vergüenza, pero muchos les hablan así a sus hijos cuando están contentos o hacen algo bien: “¡Lo has hecho! ¡Lo has hecho! ¡Bien! ¡Bien! ¡Qué mayor! ¡Qué mayor!”. La mecánica es la misma: frases cortas, repetición y reflejo de sus emociones a través del tono de voz”.

Aprendida la lección, volvamos al pasillo del supermercado. Tu hijo sigue tirado en el suelo, clamando por la galleta que no has querido darle. Armándote de paciencia, te agachas junto a él y, utilizando un

tono de voz firme que acompañas con los brazos, le dices: “Quieres. Quieres. Quieres una galleta. Galleta. Ahora. La quieres. Estás enfadado, enfadado”. Según Karp, más del 50% de las pataletas se resuelven así en cuestión de segundos. Razonar, cual homo sapiens, vendrá más tarde. Enhorabuena, ya has empezado a civilizar a tu pequeño cavernícola.

Más vale prevenir... que aguantar

Si las rabietas cada vez son más frecuentes, quizá puedas hacer algo para prevenirlas. Para el doctor Karp, hay tres señales de alarma que te ayudarán a identificar y evitar el estallido. “Para empezar, los niños tienen más pataletas cuando están cansados o tienen hambre. Quizá solo está intentando explicarte que quiere comer antes o que ya es hora de dormir”. Además, puede que no esté pasando el tiempo suficiente al aire libre. “Para un adulto, estar en casa mucho tiempo es normal, pero para ellos, no. Incluso el niño más difícil, tras 12 horas fuera, llega a casa, cena y se duerme como un angelito”. Por último, es necesario controlar el tipo de estímulos a los que están expuestos. “Si ven demasiada televisión o dibujos animados violentos, puede que intenten imitar peleas u otros comportamientos agresivos”.

Curso exprés de 'Bebe-Esco'

- Utiliza frases cortas y repítelas varias veces para que tu hijo entienda que has recibido el mensaje y lo has entendido.
- Emplea un tono de voz apasionado, pero sin llegar a gritar.
- Olvídate del pudor y utiliza el lenguaje corporal para reflejar las emociones que siente tu hijo. - Los gestos exagerados, las expresiones faciales o las sonrisas amplias son fáciles de interpretar para los más pequeños.
- Modula tu reacción en función del carácter de tu hijo. Un niño tímido podría sentirse intimidado o pensar que estás burlándote de él si elevas mucho el tono de voz o gesticulas de más.

=====