**¿Cómo hacer frente a los berrinches o rabietas?**

*Hola queridos papás y mamás, os he seleccionado varios artículos que creo que os pueden ser útiles, hay información específica para casos específicos, (que no tienen por qué ser los de vuestros hijos) pero también información general que os puede servir de ayuda.*

Una rabieta o berrinche es una forma inmadura de expresar ira o enfado. Aunque vosotros tengáis un carácter muy dulce y sereno, vuestro hijo probablemente tendrá algunas rabietas. Aprenderemos a tratar de enseñarles a nuestros hijos, que las rabietas no dan resultado, y que no nos harán cambiar de opinión.

* Cuando queremos que se calme nuestro hijo y desaparezca la rabieta, lo que sucede generalmente es… ¡¡ **que le damos lo que quieren!!** (casi siempre alimentos, algo para auto estimularse o no trabajar), o los consolamos e intentamos evitarles cualquier cosa que les desagrade.
* En breve, los padres quedan prisioneros de las reacciones inadecuadas de sus hijos, con poca capacidad de manejo y reacción. La mayoría intenta hablarles o explicarles, lo que es totalmente inútil. Así, junto con la presencia constante de berrinches, llantos y pataletas mal manejadas, aumenta la ansiedad de los padres que se sienten impotentes, frustrados y con baja autoestima al no saber controlar a sus hijos, a quienes, a pesar de todo, aman profundamente.

En la actualidad, sabemos que una gran cantidad de trastornos del lenguaje y la comunicación, presentan disfunciones en la comprensión del mundo, tanto físico, como social.

Cualquier dificultad para comunicarse con los demás genera, no sólo problemas al mismo niño, sino que también dentro del grupo familiar, el colegio y los distintos entornos de la vida social. En general, las conductas de la familia van desde *la sobreprotección excesiva*, a la *total indiferencia o rechazo* a asumir el problema. En estos casos, los adultos presentan un mundo de relaciones sociales y reacciones emocionales que están fuera del alcance de los niños. Por este motivo, al no comprender el mundo de los demás, se originan una serie de actitudes infantiles, que desde fuera son vistas como inadecuadas o desafiantes.

La mayoría de los niños llega a tener la sensación de ser ineficientes o en el mejor de los casos, distintos. De esta manera, qué mejor estrategia que no hacer lo que no se sabe, llorar o hacer pataletas para dejar de ser exigido o aparentar no entender o no estar atento, para disimular mi falta de comprensión.

Muchas veces, sobre todo **en trastornos severos del desarrollo, los famosos berrinches**, **son reacciones al estrés (miedo, angustia, rabia) que provoca la estimulación, el retiro de la preferencia, el cansancio o la sobre estimulación.**

Nuestros niños, no sólo comprenden poco del lenguaje y se guían por nuestras actitudes, sino que además no tienen buena memoria para lo social, por lo que su comportamiento es más bien inconsistente. Así, puede parecer que entendieron y al rato, volver a realizar una conducta inadecuada.

Muchos niños y niñas, presentan además trastornos de integración sensorial. Esto significa que no responden al mundo de la manera en que la mayoría lo hace. Algunos pueden registrar pocos estímulos o necesitar mucha intensidad para captar algunas sensaciones. Otros presentarán una hipersensibilidad a la más mínima variación de estímulos. Estas alteraciones pueden darse en una o más modalidades senso-perceptuales (táctil, olfativa, auditiva, propioceptiva, kinestésica, vestibular). Por esto no es extraño que las familias se sorprendan frente a reacciones totalmente inesperadas frente la música, una caricia, el vestirlos, asearlos, etc. Muchas veces estas situaciones terminan en verdaderas batallas campales, con gritos, pataletas y llanto, con la respectiva angustia del niño y la frustración de sus padres.

*Como adulto pregúntese a sí mismo, cómo se sentiría usted si no pudiera pronunciar bien, no pudiera expresar lo que piensa o siente y, lo que es peor, no pudiera entender lo que se le dice. Más aún, cómo se sentiría, si además le estuvieran exigiendo todo el día hacer precisamente eso que le cuesta.*

***PAUTAS A SEGUIR***

Los niños obedecen a los principios de placer (hago aquello que me gusta o me divierte), de economía (hago lo más fácil y rápido) o de familiaridad y novedad (hago lo que conozco o me intereso por lo nuevo) por lo que es obvio que obtendremos mejores resultados, en lo referente a las emociones, si incorporamos aspectos como reglas de conducta o normas de comportamiento y actitudes, dentro de situaciones de juego y no solamente como limitaciones impuestas desde fuera.

Podemos utilizar un **“principio de negociación”** tal como: los objetos que le gustan al niño se usan de la manera en que el adulto propone o, lo que es igual, lo que el adulto quiere hacer se realiza con lo que al niño le interesa. No existe la manera correcta definitiva para interactuar. Lo que es mejor es atenerse a principios de interacción (Flexibilidad y Negociación) para poder utilizar cualquier situación o material como oportunidad para relacionarse y aprender.

Existe una motivación interna, lo que cada niño quiere hacer, lo que le gusta o lo que le llama la atención. También existe una motivación externa, lo que alguien hace que nos interese, lo que alguien nos propone.

La mayoría de los niños pequeños presenta mayor motivación interna, obedeciendo a sus impulsos e intereses. Los niños, en un principio, obedecen exclusivamente a sus propias motivación y tienden a rechazar lo que se les ofrece o propone. Esto se vuelve muy frustrante para quienes les rodean, ante la imposibilidad de interactuar.

Sin embargo, **todo niño tendrá algún interés**, ya sea por un movimiento, un objeto, un alimento, aún en casos muy severos**. Esa será la fuente de motivación que necesitamos para trabajar con él.** Para obtener ese limitado objeto que el niño quiere, para poder realizar el movimiento de auto estimulación, el niño deberá al menos, pasar un corto lapso de tiempo realizando acciones solicitadas por los papás, a pesar de su molestia. Al final de la acción, recibirá lo que es de su agrado. Con el tiempo, presentará menos molestias y realizará lo que se le pide con menor esfuerzo.

*Al interactuar con un objeto de interés, vamos acostumbrando al niño a nuestra cercanía, nuestros cambios de movimiento y tono muscular, nuestra voz y nuestro rostro. Todos estos elementos son indicadores de nuestra emoción, por lo que al repetirse de manera relativamente sistemática,* ***el niño va “entendiendo” que lo que hace provoca determinadas reacciones (de agrado o desagrado) en nosotros. Cada reacción nuestra debe ir seguida de una acción de premio (abrazo, sonrisa, aplauso, etc.) o de control (contención física, cese de actividad, retiro de material etc.).*** *Esta relación entre reacciones emocionales y conductas del adulto, permite al niño ir comprendiendo la dinámica de la interacción y el resultado de sus propias acciones.*

Un berrinche o pataleta es el ejemplo típico de las conductas disruptivas que los padres padecemos con frecuencia, por parte de nuestros hijos. Situaciones como el vestirse, el no poder obtener un objeto, el apagar el televisor o la luz, el cerrar una puerta y muchas otras, pueden disparar reacciones desmedidas en las que el llanto, los gritos, el tirarse al suelo, tirar objetos, morderse, golpearse contra las paredes o agredir al otro, son manifestaciones bastante frecuentes.

Quienes no conviven con un niño que llora por causas desconocidas o que su cerebro es incapaz de procesar el mundo y no puede manejar sus emociones, no saben lo difícil y a veces, imposible que es entender por qué un niño hace pataletas. Tampoco saben lo difícil que es controlar tales manifestaciones y, por sobre todo, lo desgastante que puede ser convivir permanentemente con el llanto extremo, la pataleta o la agresión. No es raro entonces que muchas familias se rindan.

**Es importante conocer que situaciones son más conflictivas y así prevenirlas.**

**TECNICAS A SEGUIR:**

**I.-Técnicas “No Invasivas”** (se usan al inicio de un berrinche o en manifestaciones menos intensas):

* **Desvío de atención:** En caso de un niño que llora por un objeto en particular, hay que ofrecer otros objetos, realizar otras actividades en frente del niño, manifestando interés y placer por el nuevo foco de acción. Lentamente el niño se puede ir interesando en lo novedoso y perder atención a lo que lo altera. Es bueno tener a mano objetos de su agrado para utilizar en casos de emergencia. Pensemos por ejemplo en un día de gran afluencia de público, con nuestro niño inquieto y molesto. Qué pasa si de repente aparece un objeto de su agrado. Generalmente disminuye la molestia y es posible tenerlo un poco más tranquilo.
* **No atender:** Al inicio de un llanto, sobre todo cuando el niño parece buscar los ojos del adulto, no atender la manifestación hasta que cese o disminuya por sí sola. CUANDO SE HAYA CALMADO ofrecer un objeto o pedirle realizar otra acción y reforzar socialmente al niño por la nueva conducta, para que “aprenda” a obtener atención mediante comportamientos socialmente adecuados.
* **Disminuir la exigencia o la complejidad:** En caso de oposicionismo o fatiga durante una actividad (encaje, ordenar, apilar cubos, etc.) es recomendable ir disminuyendo la exigencia, requiriendo acciones más simples (sólo apilar o entregar cosas, guardar el material de trabajo), pero no dejar de hacer cosas. De esta forma es posible para el niño modularse al entender y poder manejar la actividad. Todo cambio de actitud se debe reforzar socialmente, es decir, si el niño hace lo que queremos (aunque sea más simple), nuestra voz y nuestro rostro deben mostrar satisfacción para que el niño asocie nuestro agrado con el hecho de estar haciendo lo que se le pide.
* **Referencia Social:** El rostro humano es una importante fuente de información. Nuestra expresiones comunican al niño no sólo cómo nos sentimos en relación al mundo (algo es rico o malo, peligroso o seguro), sino que, sobre todo, cómo nos sentimos frente a su propia conducta. Un niño debe entender si nos provoca alegría o molestia. Al inicio de una rabieta, es importante mantener un rostro tranquilo o alegre para que el niño no se contamine con la ansiedad del adulto, después un rostro más severo al inicio, seguido por cambios favorables frente a la más mínima modificación de la conducta infantil. Si la conducta es muy desagradable, es bueno tomar el rostro del niño (suavemente), decirle NO con energía (con tono grave, nunca agudo) y señalar nuestro ceño, mostrando el enojo. Cuando el niño cambia algo de su conducta, nuestra cara también debe cambiar, mostrándole ahora nuestra sonrisa y diciéndole algo simple como “muy bien”, “contento”, etc.
* **Tiempo fuera o aislamiento:** En caso de llanto extremo, para prevenir o disminuir la “pataleta”, es recomendable buscar un lugar en el que el niño pueda llorar, sin dañarse (sillón, colcha, silla), acompañándolo y evitando que se retire de ahí. Se puede sentar al niño en una silla cómoda o dejarle acostado en un sillón. El adulto se sienta frente a él, haciendo un gesto simple con la mano para que se calme (como el gesto de *stop*). Si el niño intenta salir, se le fuerza suavemente a permanecer en el lugar (por eso mientras más cómodo, mejor). A esta técnica le llamaremos “silla fría”, pues su objetivo es enfriar la rabia y la agitación, no necesariamente eliminarla, sino que dejarla en un nivel que no sea incómodo para el ambiente. El efecto, generalmente en pocas aplicaciones, es que el niño llore, pero disminuya los movimientos o agresiones, se module y pueda volver a otra actividad.

**II.-Técnicas “Invasivas”** (usadas en manifestaciones más intensas o de mayor duración:

* **Contención física:** El abrazo intenso, por más de 20 segundos, tiende a generar sustancias químicas (dopamina, serotonina) que aquietan la reacción. En el peor de los casos, el abrazar y dejar que el niño llore, le permite manifestar sus emociones, sin tirarse al suelo, agredirse o agredir a su entorno, abriendo la puerta a un manejo posterior. Funciona como castigo a una conducta indeseada al impedir el libre movimiento, lo cual es muy desagradable para el niño. Una vez que desciende un poco la intensidad de la manifestación, se afloja el abrazo y se deja al niño hacer otra cosa o se continúa con una actividad previa. Recuerde que el niño puede seguir llorando, la contención se utiliza para que disminuya la intensidad de la pataleta, para que deje de agredir o se mueva en exceso.
* **Castigo positivo:** También es bueno hacer al niño ordenar lo que se tira por repetidas veces, entregar objetos, ordenar el material, etc. Hacer que un niño trabaje, con algo de instigación, muchas veces es un muy buen castigo, en términos de que el niño va entendiendo que cada vez que presenta una conducta indeseada tendrá que trabajar en exceso. También en esta técnica, ante la variación de la conducta (bajar la intensidad del llanto, no moverse, obedecer) se va disminuyendo la exigencia, junto con mostrarle caras de agrado ser contenido físicamente por largo rato
* **Castigo negativo:** Esta forma de castigo es muy común y consiste en retirar lo que el niño desea frente a la manifestación disruptiva y reingresarlo frente a los cambios adecuados. Si estamos jugando o interactuando y el niño muestra conductas inadecuadas, se retira el material, la comida o incluso nosotros mismos. El mínimo cambio hace que nuestra actitud cambie también, para enseñar al niño que una conducta aceptable le permite continuar con la actividad.
* **Saciamiento:** Consiste en permitir o entregar al niño mucho de la manifestación inadecuada hasta que le incomode. Por ejemplo, en el caso de niños que se tiran al suelo, el no dejarlos pararse, tiene el efecto de que se levanten sin tener que cogerlos. Si el niño lanza cosas, se le ayuda a lanzar más objetos y se le hace recoger. Si un niño salta en la pataleta, se le hace saltar por más tiempo. El exceso de la conducta termina siendo molesto y la manifestación decrece.
* **Referencia social:** Antes y después de la aplicación de un procedimiento invasivo, es conveniente mostrar un rostro más severo, para que en el futuro se le asocie con las consecuencias del berrinche. Así, sólo el rostro o tono de voz, servirá para aminorar las manifestaciones.

Cuando un niño o niña mira el rostro del adulto, no sólo aprende a conocer si lo que le rodea es bueno o peligroso, rico o desagradable. También se entera de si lo que hizo es agradable o no para el adulto. Más aún, recibe información de cómo sentirse. Por ejemplo, cuando un niño está molesto, si lo miramos con rostro sonriente, existe una gran probabilidad de que se contamine con la emoción que le mostramos. Es como cuando un niño se cae y no es muy fuerte el golpe. El tiende a mirar a la madre, que le devuelve un rostro angustiado. Entonces la criatura asume el dolor y llora. Si en lugar del rostro angustiado, nos acercamos con calma y una sonrisa, diciendo “arriba”, nuestro niño o niña rápidamente cambia la emoción, exhibiendo a lo más una ligera molestia o un llantito más suave.

Esta es la utilidad de detenerse en mostrar nuestro rostro de contento o enojo frente a las acciones que un niño realiza. En el caso de neutros hijos hay que hacerlo de manera más frecuente, regular y explícita. Veremos que con el tiempo, basta la voz y el rostro para controlar el inicio de muchas conductas indeseadas.

A modo de resumen, es importante entender que todo pequeño debe aprender, en la medida de lo posible, a modularse afectivamente y a consolarse. Si exageramos el apoyo y la sobreprotección cada vez que el niño presenta un arrebato, ya sea porque nos da pena o simplemente, nos aterra, estamos favoreciendo un desarrollo altamente desadaptativo. Al no ayudar al niño a controlarse, le hacemos un daño mayor, porque permitimos que genere estrés rápidamente, le desarrollamos una conducta inmediatista, autorreferente y socialmente inadecuada, que en el mediano plazo, nos atrapará, junto con él o ella, en un muy reducido círculo de actividades y relaciones sociales.

1. Si el berrinche es por miedo, cansancio extremo, hambre, sed, sueño o enfermedad, tomamos al niño en una posición acogedora (en brazos, nos sentamos con ellos en nuestras piernas, los abrazamos) y los consolamos, aceptando su llanto. Veremos cómo su cuerpecito se rinde y se amolda al nuestro, mientras vana calmando su llanto.
2. Si la reacción se produce por frustración, rabia, no querer trabajar y, además presenta agresión o destrucción del medio, emplearemos las técnicas descritas, entregando más apoyo sólo una vez que el niño empiece a calmarse. En este caso, el niño aprenderá que al disminuir la intensidad de su reacción, es decir, al modularse, es posible encontrar consuelo.

**LO MÁS IMPORTANTE RECORDAR CUANDO EMPIEZE LA RABIETA ES:**

La primera reacción de los padres y adultos que rodean al niño **debe ser la de ignorar** hasta que éste recupere su comportamiento normal. Desde el momento que el niño inicia la pataleta, deja de existir. Los padres conversan de cualquier otra cosa y no le prestan atención, lo ignoran. Repentinamente, cuando el niño adopta la conducta normal, reaparece en escena y existe de nuevo para sus padres quienes le pueden decir: así te queríamos ver, como niño/a grande...etc. y hacerle alguna caricia. Dando a entender que la actitud que será premiada con su atención y cariño será la normal.

**¿Qué hacer?**

* **No consentir una rabieta.** Cuando comience, simplemente ignórela o contenga físicamente al niño si se trata de una conducta violenta o destructiva, mostrando una actitud enérgica y firme.
* **Dar al/la niño/a una oportunidad para tranquilizarse.** Lo mejor es llevar al niño a otra habitación, aislarle y decirle que esperamos que estando solo/a se le pase la rabieta y pueda pensar que no es correcta su actitud. Lo importante es que ellos/ellas sientan que una rabieta tiene consecuencias negativas y que no merece la pena repetir la "función".
* **No se puede razonar con un/a niño/a si está bajo los efectos de una rabieta o mal genio.** Es mejor alejarse de él/ella. Si se le riñe o castiga físicamente en este momento, incluso podemos aumentar la intensidad de la conducta que queremos eliminar.
* **Evitar comportamientos y actitudes de lástima o sobreprotección que nos lleven a ceder u otorgar los deseos del/la niño/a.** Lo importante es mantener la calma y "poner palabra" a lo que vuestro/a hijo/a está sintiendo (rabia, miedo, inseguridad...).
* **Proporcionar al/la niño/a modelos de conducta controlada** que le adviertan que toda conducta agresiva o caprichosa no resulta beneficiosa.
* **Mostrarse contentos y orgullosos ante los primeros intentos de autocontrol del/la niño/a.** Alabar su buena conducta y el hecho de haberse serenado y tranquilizado en la habitación donde ha permanecido aislado/a.
* **Reafirmar de manera muy positiva los logros del/la niño/a** cada vez que tenga un comportamiento correcto y adecuado.
* Recuerde que sus hijos/as **están aprendiendo a CRECER** y a generar confianza en ellos/as mismos/as, y que todo conflicto puede ser una oportunidad para crecer, y no un callejón sin salida.

TRABAJAR CON REFUERZO Y CASTIGO ES MUY EFECTIVO (REFORZAR CONDUCTAS POSITIVAS O QUE QUERAMOS OBETENER, COMO QUE SE RELAJE, NO GRITE ETC. Y CASTIGAR RETIRANDOLA DE LA ZONA DONDE OS ENCONTREIS, POR EJEMPLO).

HACER UNA ECONOMIA DE FICHAS ES MUY SENCILLO, EN UNA CARTULINA GRANDE PONEIS LAS CONDUCTAS QUE QUEREIS CONSEGUIR: POR EJEMPLO, QUE NO GRITE, Y CON UNA CARA SONRIENTE MARCAREIS SI LO HA LOGRADO O POR EL CONTRARIO, CON UNA TRISTE SINO LO HA LOGRADO, AL FINAL DE LA SEMANA SE LE RECOMPENSARÁ SI HA CONSEGUIDO MAS CARAS ALEGRES QUE TRISTES.



ESTO SERIA UN RESUMEN DE LAS PRINCIPALES TECNICAS QUE PODEIS EMPLEAR ADAPTANDOLAS SIEMPRE A VUESTROS HIJOS.

|  |  |
| --- | --- |
| **Extinción/Retirada de atención** | Ante las manifestaciones de gritos, rabietas u otros, dejar automáticamente de prestar atención al niño. Funciona perfectamente para las llamadas de atención infantiles. |
| **Hipercorrección** | Realizar determinada acción que no es de su agrado como consecuencia de su conducta inadecuada. Por ejemplo si tira las cosas, deberá ordenar todo lo que ha tirado y algo más. |
| **Refuerzo diferencial** | Reforzar otras conductas que pueden o no ser incompatibles con la conducta inadecuada. Existen dos modalidades. Reforzar conductas incompatibles: en lugar de pellizcar, aplaudir. Y reforzar conductas opuestas a la inadecuada: en lugar de pellizcar, acariciar. |
| **Negociación** | Consiste en el intercambio de elementos o acciones a modo de lograr que ambas partes consigan su objetivo. |
| **Tiempo fuera** | Consiste en privar al niño de todos los estímulos a los que estaba expuesto en el momento de la conducta inadecuada. Golpear el ordenador, se acabó el tiempo de ordenador. |
| **Economía de fichas** | Reforzar la conducta que queremos conseguir mediante puntos, fichas… que el niño irá acumulando hasta llegar a una determinada cantidad, momento en el que se le entregará el premio final. También se pueden pactar pequeños premios inmediatos para ciertas conductas deseadas al tiempo que se acumulan puntos para el premio mayor (refuerzo demorado). Lo importante es conseguir que el niño se dé cuenta que obtiene mayores beneficios y privilegios actuando de forma correcta. |

IMPORTANTE RECORDAR QUE NO DEBEIS RESPONDER A LAS RABIETAS, SIMPLEMENTE IGNORAR, Y SINO SE CALMA PODEIS HACER “TIEMPO FUERA” , (SE COGE AL NIÑO Y SE LLEVA A SU CUARTO, POR EJEMPLO A PENSAR), SI ESTAIS EN LA CALLE, OS VAIS DE EL LUGAR EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

**RECORDAR, EDUCAR NO ES UNA TAREA FACIL, PERO APLICANDO UNAS SIMPLES PAUTAS TODO PUEDE MEJORAR…**

**UN SALUDO, CUALQUIER DUDA O CONSULTA PODEIS ESCRIBIR A MI CORREO,** **viky\_cano@hotmail.com****.**

**AUTORA: VICTORIA CANO BOTELLA.**