



Emociones



**Irene García
Pérez**

Periodista

Los niños de 2 a 3 años no son capaces de controlar sus emociones y estallan con violentas rabietas

Las rabietas son una etapa normal en el desarrollo del niño por la que casi todos pasan en mayor o menor medida. Lo fundamental para salir airosos de esta época es tener paciencia y entender por qué se producen.

A los 2 años comienza una **etapa difícil** en la educación de los niños que comienzan a desarrollar su independencia y no admiten las órdenes de sus padres de buena gana.

Igualmente, no toleran bien la frustración y quieren que sus deseos se cumplan al momento y, si no consiguen lo que quieren, **estallan en una rabieta** y pataleta, llorando y gritando para gran apuro de sus padres. ¿Cómo debemos actuar en esos momentos?

¿Por qué se producen las rabietas?

Las rabietas van asociadas a la etapa de los 2 a 3 años porque es el momento en el que comienza a **desarrollarse la personalidad** y la independencia del niño. Quieren hacerlo todo solos y no les gusta que sus padres les ayuden ni les digan qué hacer (aunque realmente no sepan hacer algo, como atarse los cordones).

Asimismo, a esta edad todavía son muy pequeños y no entienden el concepto de ¿después?, solo entienden el ¿ahora?. Quieren algo y lo quieren al momento, sin tener en cuenta si pueden o deben tenerlo o no. Su **tolerancia la frustración es mínima** y la capacidad de gestionar sus emociones, nula. Todo eso junto hace que, cuando no obtienen aquello que desean, se pongan muy nerviosos, se tiren al suelo y comiencen a patalear y chillar, sin importarles si están en casa o en medio de la calle.

Estas situaciones son muy angustiosas para los padres, que muchas veces no saben qué hacer ni cómo calmarles ya que tampoco se puede ceder a sus deseos o entenderán que las rabietas funcionan y recurrirán a ellas cada vez que quieran algo. Por lo tanto, para evitar que las rabietas se conviertan en algo habitual, es importante seguir estos consejos:

Cómo actuar ante las rabietas

Nunca **cedas a sus deseos** y mucho menos le pegues o le grites. Tampoco debes alterarte ni enfadarte ya que el niño no actúa así para molestarte, lo hace porque no tiene otros recursos para demostrar su enfado. Muchas veces, de hecho, lo hacen simplemente para llamar tu atención o porque están cansados. Mantén la calma o irá a peor. Háblale con voz calmada y pausada y hazle ver que mientras esté así de nervioso no le vas a hacer caso. Si se calma y para, podréis hablar de lo que quiere y ver qué se puede hacer. Es importante **conseguir que se calme**, es la primera parte. Una vez lo logres, no le regañes, hazle ver que estás feliz porque se ha calmado. Así se desarrolla su autonomía y entiende que puede obtener más de ti cuando está tranquilo que si se pone a llorar y gritar. Marca unos **límites claros** que no se deben cruzar pero, si los respeta, quizá pueda obtener algún beneficio como un rato más de juego en el parque, pero nunca como consecuencia de una rabieta, sino de estar calmado y tranquilo. Ten paciencia y observa cuándo suele tener rabietas para prevenirlas. Quizá sea a última hora de la tarde porque está cansado y debes adelantar la hora del baño y de la cena. El método del abrazo ante una rabieta suele funcionar muy bien. Consiste en darle o pedirle un abrazo cuando esté en medio de la rabieta, muchas veces no querrá dártelo pero, si acepta, se calmará al instante y entonces podrás hablar con él y ver por qué se ha puesto así.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.