

Sesión 11

LAS RABIETAS/ LOS BERRINCHES

Una rabieta es un estallido o “crisis” conductual y/o emocional. También es una forma **de comunicación** que nos deja saber que un niño está experimentando **estrés emocional**. Los niños pequeños tienden a hacer berrinches cuando quieren o necesitan algo que no pueden expresar con palabras. Esto es normal para los niños de edad preescolar, que todavía están aprendiendo a darle sentido a emociones fuertes como la ira, la frustración, la tristeza o la decepción y a reconocer los sentimientos de los demás.

Las rabieta pueden ser abrumadoras para los cuidadores – dificultando el pensar con claridad y reaccionar con calma. A veces, ante una rabieta, puede resultar difícil actuar de una manera que sea coherente con nuestras creencias o nuestros objetivos de crianza debido a cómo nos sentimos, quién nos observa o lo estresados que estamos.

Tomarse el tiempo para reflexionar sobre estas experiencias puede ayudarle a elegir estrategias para responder a las rabieta que funcionen para usted, sus hijos y su familia.

REFLEXIONE



- 1** ¿Cómo se ve y se siente cuando está abrumado/a y/o estresado/a?
- 2** ¿Qué pensamientos o sentimientos le surgen cuando su hijo/a tiene una rabieta?
- 3** ¿Se puede imaginar centrarse en el sentimiento en lugar de disciplinar? ¿Se alinea a su cultura o estilo de crianza?

APRENDA



Los adultos responden a las rabietas basándose en una variedad de factores. Estos incluyen: cómo fuimos criados, nuestra propia personalidad, las personalidades y temperamentos de nuestros hijos y nuestras creencias sobre cómo deben actuar los niños. También estamos influenciados por nuestras creencias sobre cómo criar y nuestra cultura.

Aunque todas las rabietas comunican lo mismo (angustia emocional), existen diferentes tipos de rabietas. A continuación se muestran algunos comportamientos de rabieta comunes, basados en el trabajo de Yamalis Diaz, Ph.D., 2021.

Puerco espín espinoso



Ánimo

Enojado/a
Irritable

Comportamientos

Agresivo
Es posible que:
grite, golpee,
insulte, etc.

Conejito triste



Ánimo

Ansioso/a
Lloroso/a
Triste

Comportamientos

Es posible que:
llore o quiera

“Estarse Quieto/a” Tortuga



Ánimo

Ansioso/a
Temeroso/a

Comportamientos

Es posible que:
se congele, no
responda

Zorro “Asustado”



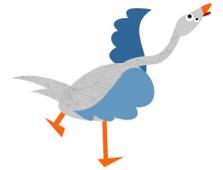
Ánimo

Pánico

Comportamientos

Inquieto/a
Es posible que:
parezca estar preocu-
pado/a o
agitado/a

Ganso Bobo



Ánimo

Sobre Estimulado/a
Hiperactivo/a
La búsqueda sensorial

Comportamientos

Es posible que:
corra, trepe, hable
rápido, etc.

¿¿SABÍA QUE??

⇒ Muchas de las estrategias que hemos discutido en otras sesiones son muy útiles para prevenir las rabietas. Por ejemplo, reservar tiempo para jugar con sus hijos, darles recordatorios o advertencias, tener rutinas consistentes y enseñarles a identificar y afrontar los sentimientos puede ayudar a prevenir las rabietas.

⇒ Al igual que los adultos, los niños pueden sentirse abrumados por grandes emociones. Y, al igual que los adultos, todos expresan estos sentimientos de manera diferente. Ya sea que su hijo esté lloroso y triste, o enojado y gritando, la causa fundamental de una rabieta es la misma: una emoción abrumadora.

PRACTIQUE Y PLANIFIQUE EN CASA

_____	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
_____	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

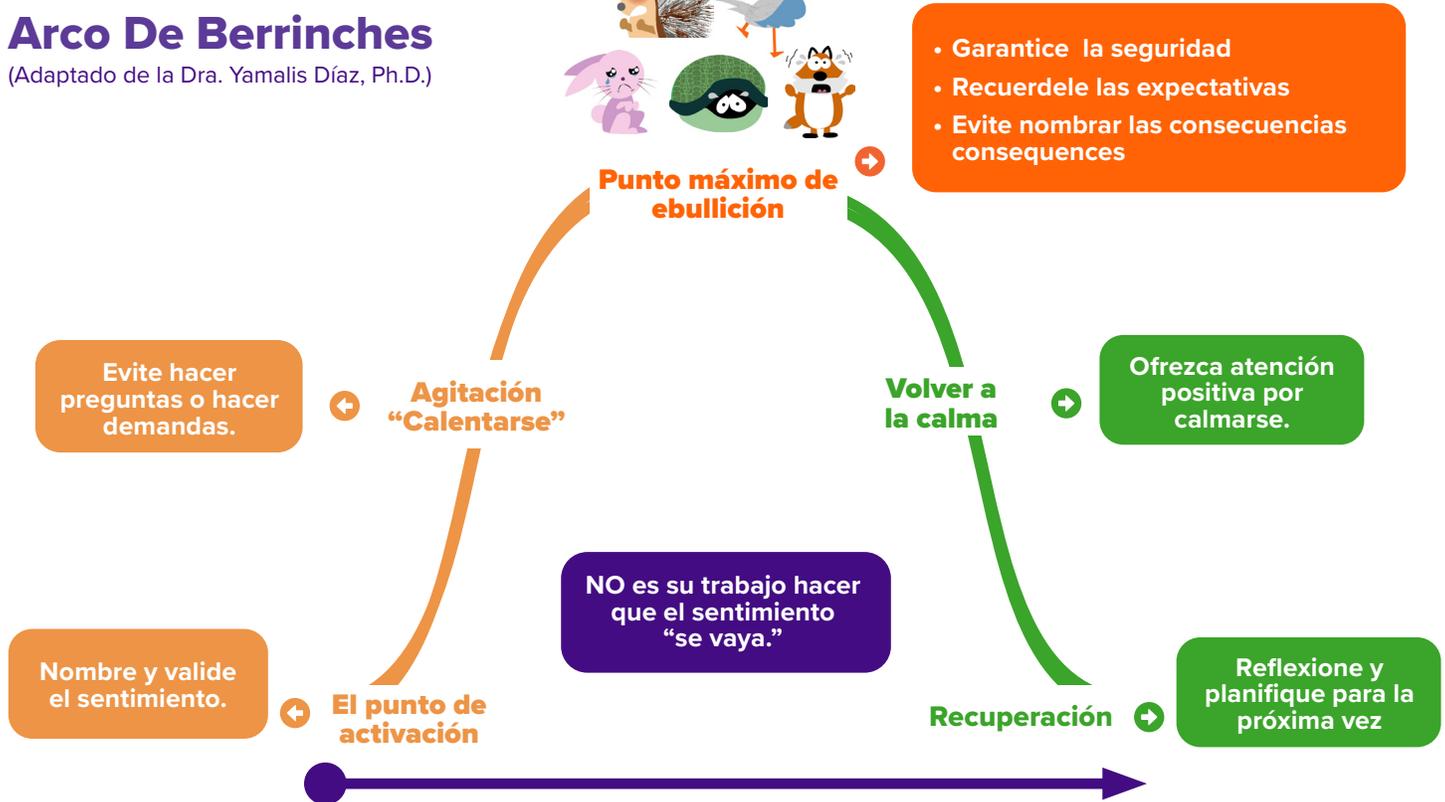


Aunque pueden verse diferentes para diferentes niños, las rabietas generalmente siguen un arco consistente (Yamalis Diaz, Ph.D., 2021):

- **Agitación**, cuando un niño está cada vez más agitado
- Un **punto máximo de ebullición**, cuando ocurren estos “comportamientos de rabietas” (por ejemplo, puercoespín espinoso, conejito triste, etc.)
- Y finalmente, **volver a la calma**, cuando el niño vuelve a un estado más tranquilo.

Arco De Berrinches

(Adaptado de la Dra. Yamalis Díaz, Ph.D.)



1 ¿Qué comportamientos comunes de rabieta (zorro asustado, puercoespín espinoso, conejito triste, tortuga quieta, ganso bobo) ve en tu hijo?

2 ¿Qué métodos ha utilizado con éxito para calmar a su hijo/a?



Manejar nuestras propias emociones durante la rabieta de un niño puede ser increíblemente agotador emocionalmente. Ser gentil consigo mismo/a puede ayudarle a re-enfocarse durante momentos estresantes y **sentirse bien con el difícil trabajo de ser padre.**

Tómese un momento y piense en lo que puede decirse a sí mismo/a durante momentos personales o de crianza estresantes. ¿Qué le gustaría que le dijera su mejor amigo/a o alguien en quien realmente confía durante estos momentos?



Complete esta frase...

**Cuando estoy abrumado/a,
me siento reconfortado/a por**

.