



LICEO SANTA MARTA
VALLENAR

Manejo Respetuoso de las Pataletas



Área de Psicología
EMP
Julio 2020



La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.
Jean Jacques Rousseau



¿QUÉ SON LAS PATALETAS?

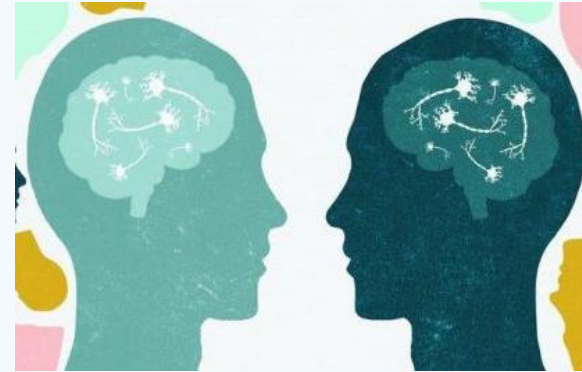
- Las pataletas son manifestaciones de rabia del niño/a ante situaciones de frustración; es su manera de expresar su molestia, ya que no tienen otra forma de hacerlo.
- Son reacciones esperables y normales para la edad, que surgen producto de la etapa del desarrollo que cursan; en la cual, adquieren mayor conciencia de si mismos, de sus motivaciones y deseos.
- Cuando estos deseos chocan con las restricciones de sus padres, sobreviene esta intensa rabia que al no saberla expresar verbalmente lo hacen conductualmente.



- Los berrinches se dan porque les es biológicamente imposible regular sus emociones.
- Se dan porque los niños aún no tienen desarrollado por completo su lóbulo prefrontal, aunque el niño/a quiera, no puede controlar sus desbordes emocionales.
- Los berrinches van tendiendo a disminuir, en la mayoría de los casos, a partir de los 5 años de edad aprox.
- En caso contrario, es importante contener la pataleta.



- Es importante que el niño aprenda a controlar estas reacciones y para eso los padres juegan un rol esencial en el aprendizaje y manejo de los estados emocionales de sus hijos.
- Los cuidadores principales actúan como modelo de regulación.



Formas de Regular la Pataleta:

- *Contener* es enseñarle cómo SÍ lo debe hacer, cómo aprender a regularse, entonces nos mostramos física y emocionalmente disponibles para consolarle.
- *Ejemplo:* hacer contacto visual, bajar a su altura, decir “veo que estás molesto por no poder salir, yo también me siento enojada, abrumada...¿te parece inventemos un juego juntos?”



- *Empatiza: Antes de reaccionar, recuerda que si tu hijo está teniendo una rabieta no lo hace por gusto ni para ponerte a prueba. Tener una rabieta no es agradable. En vez de ponerte a la defensiva, muéstrale que estás de su lado.*





- *No juzgar la emoción, no queremos transmitirle la idea de que enfadarse es malo, queremos que aprenda a identificar esa emoción, aceptarla y expresarla de forma apropiada, pero lo que sí podemos hacer es decidir cómo actuamos cuando nos enfadamos.*



- *No pretendas razonar con el niño/a hasta que no se haya calmado un poco. Durante el momento más intenso de la rabieta se produce lo que se llama *secuestro amigdalalar* o *secuestro emocional*, y el cerebro pierde en gran parte la capacidad de razonar.*



- Si ofrecemos ayuda y la rechazan tenemos que respetarlo, únicamente nos aseguramos de que durante la rabieta no se hagan daño a sí mismos ni a otras personas ni al entorno, y les decimos con calma que estamos disponibles si nos necesitan.



Alternativas:

- Anticipar.
- Distraer.
- Explicar.
- Hablar en calma.
- Hacer contacto visual. Agáchate a su altura.
- Dar opciones.
- Hacer acuerdos.
- No conceder, pero sí acompañar frustración.



Qué nunca hacer:

- Ignorarlo.
- Golpearlo.
- Dejarlo castigado en un rincón (time out o tiempo fuera).
- Gritarle.
- Etiquetarlo “eres la llorona de la casa” “eres un fastidioso”.
- Compararlo.
- Insultarlo.
- Castigar por su pataleta.



Las Rabieta son un camino a la propia independencia...

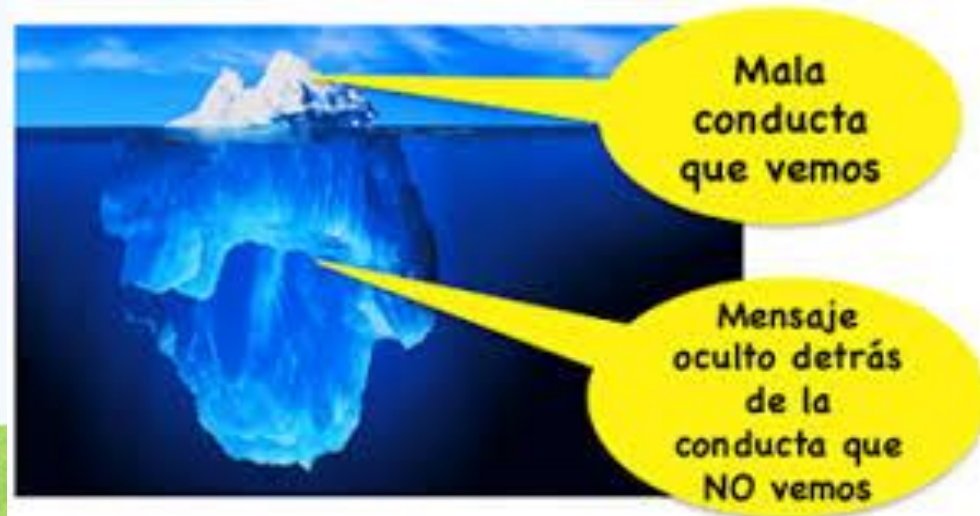


“La etapa de las rabieta es buena y pobre del niño que no la pase, porque eso quiere decir que no tiene ideas propias o que le han machacado tanto que ya ha dejado de defenderlas”

Rosa Jové.



- Cuantas más rabietas tenga el niño (o estas sean de mucha intensidad), mayor es su necesidad de apoyo y contención; lo que pasa es que con este comportamiento consigue lo contrario: que le rechacemos más, con lo que el problema se cronifica.



«Quiéreme cuando menos me
lo merezca porque será cuando más lo necesite»
Rosa Jové

- Si tu sensibilidad parental ha disminuido el último tiempo, te invitamos a buscar primero tu propia calma, realiza respiraciones profundas, bebe pequeños sorbos de agua fría, pide ayuda a tu red más cercana para lograr cuidar de tus hijos de forma sana.





- La etapa de las rabietas es buena, ya que el hecho de que tenga ideas diferentes a sus padres es una cosa deseable que permite el debate sobre un tema y el aprendizaje de lo que es más correcto.
- Todo niño debe pasar por esta etapa, porque eso quiere decir que tiene ideas propias que defender.



DURANTE UN BERRINCHE

No alimentes la rabia de tu hijo/a con tu propia rabia

❖ Si estuvieras muy enojado

¿te calmaría que alguien te gritara?

❖ Si no pudieras expresar con claridad lo que sientes

¿te serviría que te azamarrearan?

❖ Si estuvieras llorando desconsoladamente

¿Te ayudaría a que te den sermones o te ignoraran?



Recuerda...

La rabieta es típica de un niño/a que no tiene más armas que el llanto y la agresividad para defender lo que piensa frente a un adulto (mucho más equipado), por lo que a veces sólo le queda el derecho al pataleo. Según vaya teniendo más herramientas (nivel de lenguaje, razonamiento, estrategias de negociación...), prescindirá antes de las rabietas, ya que sabrá defender sus ideas de otras formas. Cuanto antes les enseñemos estas estrategias, mucho mejor.



1 Escuchar
Las rabietas tienen de base la frustración. Escucha sus motivos.

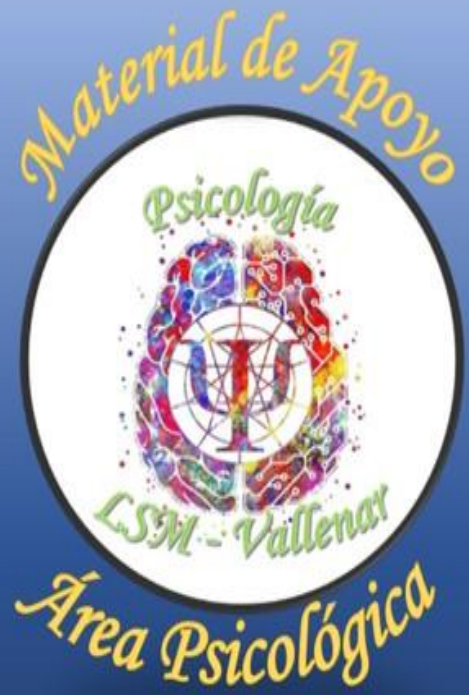
2 Comprender
Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele que entiendes su enfado.

3 Explicar
Con palabras simples le explicas que no es la mejor forma.

4 Proponer
Ofrécele una alternativa a lo que le enfada pero sin imponérsela.

5 Reforzar
Cuando se calme, refuézase, le estarás ayudando a aprender a autoregularse.





¡Gracias por su atención!

