

**LAS RABIETAS:**  
**"Quiéreme cuando menos me lo merezca,**  
**porque será cuando más lo necesite"**  
**Por Rosa Jové, psicóloga.**

Qué es una rabieta: Cuando nacemos, el principal plan que tiene la naturaleza con nosotros es que podamos sobrevivir. Para ello nos "apega" con las personas que nos cuidan, ya que está comprobado que teniendo a un cuidador cerca vivimos más (recordad que somos una especie muy incompletita cuando nacemos). Por eso es tan importante que los bebés nos reclamen cuando no estamos cerca y por ello es tan importante que nosotros intentemos satisfacer sus necesidades más importantes (alimento, sueño, higiene, contacto.), solo así se crea un apego seguro entre el niño y sus padres: el niño se da cuenta que tiene personas que le quieren y que le van a cuidar pase lo que pase, y por eso será un niño feliz.

Es importante durante los primeros años de la vida de un niño dejarle bien clarito que "siempre" estaremos con él, que "siempre" le querremos y le cuidaremos, aunque a veces no nos guste "exactamente" lo que hace. Eso es la base de una personalidad segura, independiente y con una autoestima capaz de soportar altibajos y adversidades. Alrededor de los dos años (puede variar según el niño) la supervivencia del niño está ya más garantizada (se desplaza solo, puede comer casi de todo y con sus propias manos, es autónomo en sus actos más vitales ..) y la naturaleza (¡qué sabia que es!) tiene otro plan para nosotros: si al principio era "apegarnos" para sobrevivir, ahora nos prepara para la independencia (pensad que sin independencia no crearíamos una familia propia, y eso es básico para el plan reproductor de la naturaleza). La independencia y autonomía es un largo camino que se va adquiriendo con la edad y a estas edades empezamos de una forma muy rudimentaria. ¿Cómo hace el niño para manifestar su independencia? Pues dada su edad es una estrategia muy simple: consiste solamente en negar al otro.

Su palabra más utilizada es el "no" y es fácil de entender porque, negando al otro, empieza a expresar lo que él "no es" porque aún no sabe realmente lo que "es".

Intento explicarme mejor: ¿Cómo se yo (niño) que soy otro y puedo hacer cosas diferentes a mis padres? ¡Pues llevándoles la contraria! Puede que aún no tenga claro lo que voy a ser pero así sé lo que no soy: yo no soy mis padres, por lo tanto ¡soy otro!

El único problema para los niños, es que les conlleva un conflicto emocional importante porque como los padres no entienden lo que pasa y normalmente se enfadan con ellos, los niños notan que se están enfrentando a los seres que más quieren y eso les provoca una ambivalencia de sentimientos. **Eso, nada y más y nada menos son las famosas rabietas: una lucha interior entre lo que debo hacer por naturaleza y una incomprensión de mis padres hacia tales actos que me provocan unos sentimientos ambivalentes y negativos.** Esa ofuscación entre querer una cosa, no entender lo que pasa y el rechazo paterno, es la fuente de la mayoría de las rabietas. Por eso lo mejor es dejarle claro que haga lo que haga siempre le queremos y le comprendemos, aunque a veces no estemos de acuerdo. Muchos padres viven esta etapa con mucha ansiedad porque piensan que es una forma que tienen sus hijos de rebeldía, tomarles el pelo y desobediencia. Nada más lejos. En estas conductas del niño no hay ningún sentido de "ponernos a prueba" ni hay ningún juego de poder entre medio (bueno a veces los padres sí que se lo toman como tal, pero el niño nunca pretende "desafiar" al adulto,

solo hacer cosas diferentes a sus padres). Si el niño lleva la contraria a sus padres es para comunicarles algo muy importante: "¿lo ves?, me hago mayor. ¡Yo no soy tú! Puedo querer, desear y hacer cosas que tu no quieres".

### **¿Qué hacemos ante una rabieta?**

La mejor manera de superar las rabietas la resumo en cinco puntos:

**1- Comprendiendo que el niño no pretende tomarnos el pelo.** Esta simple convicción hará que seamos más flexibles con ellos (y por lo tanto se evitan muchos conflictos). **Solamente pretende mostrarnos su identidad diferenciada.**

**2- Dejando que pueda hacer aquello que quiere.** "¿Y si es peligroso o nocivo?" -me preguntareis-. Evidentemente lo primero es salvaguardar la vida humana, pero los niños raramente piden cosas nocivas, ¿saben lo más peligroso que me pidieron mis hijos cuando eran pequeños? ¡Ir sin atar en la sillita del coche!. Evidentemente les dije que no, y no arrancamos hasta que estuvieron convencidos, pero no me han pedido nunca nada tan peligroso. Bueno, una vez mi hijo mayor cogió una pequeña rabieta porque quería un cuchillo "jamonero", pero la culpa era más mía por dejar a su vista (y alcance) un cuchillo de tales dimensiones, que él por pedirlo. ¿No? El hecho de que quieran llevar una ropa diferente a la que nosotros queremos puede que atente contra el buen gusto, pero raramente atentará contra la vida humana. Lo mismo pasa con alguna golosina o con otras cosas. Si usted es un padre que vigila que el entorno de su hijo sea seguro, es difícil que pueda pedir o tocar algo nocivo para él. El hecho de que el niño pueda experimentar el resultado de sus acciones sin notar el rechazo paterno hará que no se sienta mal ni ambivalente (y, de paso, evitamos la rabieta).

**3-Evitando tentaciones.** Los comerciantes saben perfectamente que los niños piden cosas que les gustan (por eso en los grandes supermercados suelen poner chucherías en las líneas de caja) ¿Acaso pensaba que el suyo es el único niño que montaba en cólera por una chuchería? Si su hijo es de los que pide juguetes cuando los ve expuestos o chucherías si las tiene delante ¿Qué espera?. Intente evitar esos momentos (no se lo lleve de compras a una juguetería o intente buscar una caja donde hacer cola que no tenga expositor de juguetes ni dulces) o pacte con él una solución ("Cariño vamos al super. Mamá no puede estar comprando cada día chuches porque no son buenas para tu barriguita, así que solo eligiéremos una cosita"). Si los mayores nos rendimos muchas veces a una tentación (el que esté libre de pecado que tire la primera piedra) ¿Por qué pensamos que un niño puede contenerse más que nosotros?

**4- Podemos expresar nuestra disconformidad, pero no atacamos la personalidad del niño o valoramos negativamente su conducta.** Es decir, mi hijo no es más bueno o malo porque ha hecho una cosa bien o no. Mi hijo siempre es bueno, aunque a veces yo no le entienda o no me guste lo que ha hecho. En este sentido vean este diálogo:

Mamá: Cariño ha venido tía Marta. Ve a darle un beso.

Niño: No quiero,

Mamá: ¿Cómo que no quieres? Esto está mal. ¡Eres un niño malo! Tía Marta te quiere mucho y tú no la quieres. Mamá no te querrá tampoco.

A partir de aquí puede haber dos opciones o el niño monta una patalita del tipo: ¡eres tonta y tía Marta también! Y ya la tenemos liada. O bien, ante la idea de perder el amor

de su madre, va y le da un beso a tía Marta, a lo que su madre responde: "¡Que bien! Así me gusta ¡Qué bueno eres!" con lo que el niño aprende que es bueno cuando no se porta como él siente y que solo obra bien cuando hace lo único que quiere su madre. Es decir: se nos quiere cuando disfrazamos nuestros sentimientos. Ninguna de las dos soluciones es correcta porque en ningún momento hemos evitado atacar la personalidad del niño (eres malo) y hemos valorado su conducta (esto está mal o esto está bien). Si en lugar de ello hubiéramos entendido sus emociones, a pesar de mostrar nuestra disconformidad, el resultado podría haber sido:

Mamá: cariño ha venido tía Marta. Ve a darle un beso.

Niño: No quiero.

Mamá: Vaya, parece que no te apetece dar un beso a la tía Marta. (Reconocemos sus sentimientos)

Niño: sí.

Mamá: Cuando las personas van de visita a casa de otra se les da un beso de bienvenida, aunque en ese momento no se tengan muchas ganas ¿lo sabías?

Niño: No. (Y si dice que sí, es lo mismo).

Mamá: ¿vamos pues a darle un beso de bienvenida a tía Marta?

Normalmente a estas alturas el niño (que ha visto que le han entendido y que no le han valorado negativamente) suele contestar que sí. En el hipotético caso de que siga con su negativa podemos mostrar nuestra disconformidad:

Mamá: El hecho de que no se lo des me disgusta, porque en esta casa intentamos que la gente se sienta bien. ¿Qué podemos hacer para que tía Marta se sienta bien sin tu beso? (a lo mejor tía Marta es una barbuda de mucho cuidado y a su hijo no le apetece darle un beso, pero eso no implica que quiera que se sienta ofendida).

Niño: le diré hola y le tiro un beso.

Mamá: Me parece que has encontrado una solución que nos va a gustar a todos. ¡Vamos!

**5- Las rabietas se pasan con la edad.** Es decir, llega un día en que el niño adquiere un lenguaje que le permite explicarse mejor que a través del llanto y las pataletas. También llega un día en que sabe lo que "es" y "quiere" y lo pide sin llevar la contraria a nadie. Llega un momento en que, si no hemos impedido sus manifestaciones autónomas y de autoafirmación, tenemos un hijo autónomo, que sabe pedir adecuadamente lo que quiere porque ha aprendido que nunca le hace falta pedirlo mal si su petición es razonable. ¿Cómo hacer que llegue antes este momento en que finalizan las rabietas? Por una parte hemos de procurar que en la etapa anterior (la del apego que explicábamos al principio) el niño esté correctamente apegado: un niño inseguro tardará más en pasar esta etapa de independencia. Así que si quiere que su hijo sea autónomo, mímele todo lo que pueda cuando sea pequeño. Para adquirir la independencia se necesita seguridad y la seguridad se adquiere con un buen apego. Una vez haya llegado a la etapa de las rabietas, hemos de intentar que se solucionen cuanto antes. Nada de esto se dará si coartamos su deseo de separarse de nosotros, ya que lo único que se obtiene "intentando" que no se salga con la suya es un niño sumiso o rebelde (depende del tipo y grado de disciplina o autoridad empleada). Normalmente si les "ignoramos" suelen volverse más sumisos y dependientes (otro día os explico los mecanismos psicológicos de ignorar conductas), aunque lo que vemos es un niño que se doblega y "parece" que mejore en sus rabietas. Pero la causa que provoca esa rabieta sigue en él y se manifestará de otra forma (ahora o en la adolescencia). Sé que es difícil acordarse de todo ante una rabieta infantil. Sé que es difícil razonar cuando estamos a punto de

perder la razón. Sé que es difícil, y por eso, ante la duda de no saber como actuar, intente querer a su hijo al máximo porque él lo estará necesitando, ya que las rabietas también hacen sentirse mal a los niños.

**Quiéreme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite"** o lo que es lo mismo: **"intenta ponerte en mi lugar porque yo también lo estoy pasando mal"**.

**Rosa M<sup>a</sup> Jové Montanyola** ( Lleida, 1961), licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, está especializada en psicología clínica infantil y juvenil y en psicopediatría (bebés de 0 a 3 años). Igualmente es licenciada en Historia y Geografía con especialización en antropología de la crianza.

Presidenta de la delegación de Lleida del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya y responsable de programa de salud materno-infantil de UNICEF en Lleida, es miembro fundador del grupo de psicólogos en emergencias y catástrofes de Cataluña, con más de treinta intervenciones, entre las que destacan las inundaciones de Biescas o los atentados del 11-M.

Desde 1994 es la responsable del gabinete de psicología del Centro Médico CMS en Lleida, pero dada la avalancha de niños con problemas del sueño abrió consulta también en Barcelona. Actualmente está estudiando la posibilidad de hacerlo en Madrid. Autora de varios artículos de divulgación sobre psicología infantil, cursa un doctorado sobre sueño infantil en la Universidad de Lleida. Madre de dos niños de seis y ocho años, su marido, médico, colabora con ella en las investigaciones sobre el sueño.

Rosa Jové autora del libro "dormir sin lágrimas" Subtítulo: Dejarle llorar no es la solución. Autor: Rosa Jové. Colección: Psicología. Precio: 17 euros. Fecha de publicación: 25 de abril de 2006.