

## **La tormenta perfecta**

Una escena por la que todos los padres (e hijos) tenemos que pasar en algún momento es la de las rabietas. Las rabietas son un fenómeno universal que ocurre a todos (o casi todos) los niños de todos los países y culturas del mundo. A pesar de ello, la mayoría de los padres no sabe cómo actuar y muchos tienden a molestarse con sus hijos o a avergonzarse cuando aparece la clásica pataleta. Algunos prueban de todo para conseguir erradicarla: avergonzar a su hijo delante de los empleados del supermercado, amenazarlo, gritarle, chantajearlo emocionalmente o simplemente alejarse dejando al niño atrás. Prueban estas estrategias porque posiblemente podrían hacer reaccionar a un adulto. Sin embargo, sabemos que con un niño de dos años no tenemos nada que hacer.

Veamos por qué ocurren las rabietas. Alrededor de los dos años, el niño comienza a ser capaz de elaborar mentalmente sus deseos y su corteza prefrontal ya ha desarrollado la suficiente capacidad de persistencia para insistir en su objetivo. Es a esta edad cuando comienzan las rabietas. El niño ve algo que le gusta, como un muñequito de goma en un escaparate, se imagina jugando con él y es capaz de luchar y persistir para conseguirlo. Su papá o mamá se da cuenta de que distraerlo ya no funciona, por lo que no les queda más opción que ser directos y decirle al niño un claro «No». Aunque los padres lo digan con suavidad, en el momento en el que el niño interpreta que la negativa es inamovible, su cerebro se verá inmediatamente envuelto en una tormenta perfec-

ta. Toda esa inercia emocional que le da su imaginación y persistencia choca de frente con sus intentos de olvidarse o calmarse y con la frustración que le provoca no ser capaz de conseguir ni lo primero ni lo segundo. Todo ello resulta de un choque brutal de energías, una tormenta perfecta que tiene su explicación neurológica. Aunque el niño tiene suficiente fuerza mental para insistir enérgicamente en sus deseos, no tiene la capacidad para calmar su frustración porque las neuronas que ayudan al niño a persistir en sus acciones o peticiones (y que se desarrollan sobre los dos años de edad) son distintas de las que frenan o inhiben comportamientos o emociones, y estas últimas, las neuronas inhibitorias, no se desarrollan hasta los cuatro años de edad aproximadamente. Calmar una emoción tan intensa como la frustración es algo muy difícil para los adultos, pero para un niño de dos años que no tiene desarrolladas sus neuronas inhibitorias es simplemente imposible, por mucho que lo avergoncemos, amenacemos o regañemos. El niño llorará, gritará e incluso puede patalear, lo que hace que su cerebro descargue toda esa energía acumulada en sus neuronas «de acción», ayudándolo a calmarse poco a poco. Sin embargo, muchos padres interpretan estos gestos como un «teatro» o un intento de manipulación y se enfadan aún más, cuando en realidad el niño no grita, llora y patalea para conseguir lo que quiere, sino para intentar descargar tensión y así poder calmarse. El enfado de sus padres solo hace la situación del niño más difícil todavía, porque se le acumulan las tareas: debe deshacerse de su ilusión, debe calmar su rabia y, por si esto fuera

poco, debe aguantar a unos padres enfadados que lo miran con mala cara o le dicen cosas feas. La verdad es que el niño lo pasa realmente mal en estas situaciones y la mejor manera de ayudarlo no es chantajearlo ni enfadarnos, ni tampoco ceder a la petición, sino seguir estos pasos con calma y paciencia:

1. **Explícaselo.** Normalmente las explicaciones no surten ningún efecto, pero ayudan a que el niño vaya desarrollando su capacidad lógica. Además, en algunos casos sí que funcionan, y cuando eso ocurre, el alivio para el niño y para los padres es inmenso. Eso sí, explicar no significa convencer ni presionar. Si tus explicaciones no lo satisfacen a la primera o la segunda, pasa al siguiente punto.
2. **Dale tiempo.** Si la rabieta ya está en marcha, la única certeza que tenemos es que se pasará en un rato. Es importante dar al niño el tiempo suficiente para que su cerebro descargue la energía acumulada. No tengas prisa.
3. **No te alejes.** El niño no puede sobrevivir sin sus padres, por lo que alejarte de su lado con amenazas como «Mamá se va a casa» solo va a conseguir que el niño se asuste y que la próxima vez recuerde tu reacción, se angustie más y la pataleta sea más fuerte todavía.
4. **Utiliza la empatía** cuando notes que el niño está suficientemente calmado para escuchar. Puedes utilizar frases sencillas como «Tú querías quedarte jugando un poco más, ¿verdad?». Como veremos más adelante, ayudar al niño a sentirse comprendido hará que se calme.
5. **Ofrécele tus brazos** cuando te lo pida o esté un poco calma-

do. No le insistas ni lo fuerces, pero si lo pide o se deja coget, recuerda que no hay nada malo en que el niño termine de apaciguarse con un abrazo o llevándolo un ratito en brazos.



En lugar de gritar, chantajear, hacer pasar vergüenza o abandonar, prueba a:

- Explicarle tus motivos.
- Permanecer a su lado.
- Darle tiempo para que descargue la energía acumulada.
- Empatizar y hacerle saber que lo entiendes.
- Darle tus brazos cuando lo pida o esté más calmado.

En algunos casos los padres me preguntan si podemos ceder con las rabietas. Yo siempre les digo que por lo general no. Si al niño se le da lo que quiere en el transcurso de una rabieta, puede llegar a aprender a enrabietaarse de una manera deliberada para conseguir lo que quiere. Sin embargo, es justo decir que hay ocasiones en las que los padres nos equivocamos. Yo no llamaría rabieta a que un niño de dos años llore porque tiene hambre quince minutos antes de la comida. Tampoco llamaría rabieta a que el niño llore en un paseo pidiendo brazos; es posible, como acabamos de ver, que esté realmente cansado y los brazos sean una necesidad y no un capricho. A veces es difícil saber qué es capricho o deseo y que es necesidad; una buena forma de averiguarlo es pensar si responde a las cuatro necesidades básicas del niño: 1) hambre, por ejemplo, pide un trozo de pan; 2) sueño o cansancio, quiere irse a dormir o no puede caminar más; 3)

frío o calor, quiere una manta, y 4) protección y seguridad, pide que lo abracemos. En estos casos suele ser sensato atender la necesidad del niño, y siempre es mejor darnos cuenta lo antes posible, antes de que el niño esté fuera de sí.

Como ves, las rabietas son un comportamiento natural y positivo para los niños entre los dos y los cuatro o los cinco años de edad, momento en el que su cerebro ya es capaz de calmar la frustración con un poquito más de eficacia. Indican que su cerebro se está desarrollando correctamente y que tienen más imaginación, capacidad de deseo y persistencia que un niño de un año. Al igual que ocurre con el paseo al supermercado o la hora de la cena, ser comprensivo y paciente te ayudará a solucionar los conflictos con más rapidez y a permanecer al lado de tu hijo cuando más te necesita.

## **Recuerda**

Los niños no piensan ni tienen las mismas capacidades mentales que los adultos y por eso no podemos valorar sus comportamientos con la misma vara de medir. Si bien es cierto que el trabajo de los padres y los educadores es ayudarlos a ir desarrollando estas habilidades, este es un proceso que ocurre muy poco a poco, y por eso necesitan mucha comprensión y paciencia por nuestra parte. Estas dos habilidades por sí mismas nos ayudarán a darles el tiempo que necesitan para desarrollarse al ritmo que marca su cerebro y sin que la relación entre nosotros se deteriore.