

Información útil para todas las familias, es saber enfrentar las pataletas de sus hijos e hijas, sobre todo en este tiempo de pandemia. No dejen de ver el video adjunto, para que puedas ver ejemplos de mediación con sus hijos e hijas.

Entre los 2 y 4 años es frecuente, normal y esperable que los niños y niñas reaccionen con rabietas o pataletas frente a situaciones que les provocan rabia o frustración. A pesar de que esto suele ser muy desgastante para los adultos, es una etapa muy importante para el desarrollo de niños y niñas, a través de la cual van aprendiendo a identificar estas emociones y conocer la mejor forma de expresarlas.



Es normal que cualquier persona sienta enojo o frustración cuando algo no resulta, (**esto nos ocurre también a los adultos!**). A estas edades, niños y niñas se enfrentan muchas veces al día a estas sensaciones porque:

- Aún están aprendiendo a usar los objetos a su alrededor.
- Dependen de los adultos para la mayoría de las cosas.
- Quieren hacer algo y no pueden o no los dejamos hacerlo.



Recuerda que:

Los niños y niñas no tienen las mismas herramientas que los adultos para comunicar lo que sienten, necesitan y piensan. Las rabietas son una forma de comunicación, y por lo tanto, al ponerse en el lugar de tu hijo o hija, trata de comprender su



reacción y ayúdala a entender lo que le pasa. Aprenderá gradualmente otras maneras de expresarse. Ten paciencia, las pataletas poco a poco irán disminuyendo su intensidad y frecuencia hasta casi desaparecer entre los 4 y 5 años.

¿Pueden prevenirse las pataletas?:

No es posible evitar la aparición de "todas" las pataletas y no hay por qué sentirnos culpables por ello. Sí podemos prevenir algunas de ellas observando a nuestro hijo(a) para saber cuáles son sus momentos más difíciles y planificar de manera anticipada situaciones que podamos evitar (p.ej: llevarle agua si sabemos que le da sed en la plaza).



Recuerda que:

No significa entregarle todo lo que pide o dejarlo hacer lo que quiera. A pesar de que esto pueda calmar una rabieta momentáneamente, no ayuda a evitar la siguiente y entrega un mensaje confuso al niño o niña, ya que naturalmente aprenderá que este es un medio eficaz para lograr lo que quiere. Lo importante es **darse cuenta** cuando una situación le genera rabia, pena, frustración (un ejemplo es tener que dejar el juguete que quiere en la tienda). Hay que entender que este sentimiento es natural, y que podemos apoyarle y ayudarle a sentirse mejor nuevamente.

¿Qué hacer frente a una pataleta?

1 **Mantener la calma.** Las y los adultos somos modelos para niño o niña por lo tanto, si nuestra forma de reaccionar es inadecuada (con gritos, golpeando la mesa, etc.), eso le estaremos enseñando. **Una atmósfera tranquila ayuda a recuperar el control.**

2 Intenta entender qué gatilló la rabieta y ponle nombre a lo que cree que está pasando: por ejemplo, "te enojaste porque se te cayó el juguete", "te dio pena porque tenías muchas ganas de jugar con ese autito y otro niño lo tomó".

3 Intenta distraerle con otra actividad o darle una alternativa que sea atractiva (por ejemplo, "tenemos que irnos y sé que lo estás pasando muy bien, ¿quieres que nos vayamos cantando la canción que te gusta?").

4 Si lo logra ¡**refuézalo!**, abrázalo, dile que lo hizo bien y hazle saber que valoras su esfuerzo.

5 **Evita** el uso del "tiempo fuera", dejarle solo "hasta que se le pase" o mandarle a su pieza "a pensar". Estas estrategias no ayudan a que aprenda a manejar sus emociones, tienden a aumentar la rabia y pena y le enseñan que en los momentos difíciles no puede contar contigo.

6 El **sentido común, el juego y el humor** son fundamentales para facilitar que un niño o niña colabore con las órdenes o reglas que queremos que cumpla. Decirle "guarda tus juguetes" no es lo mismo que decirle "¿Quieres ser mi ayudante especial para guardar?".

7 **Evita** explicaciones largas y complicadas, en medio de una rabieta no es buen momento. Una vez que la situación vuelva a la calma, busca un momento tranquilo para hablar de lo que ocurrió y explorar juntos otras maneras en que pueda reaccionar la próxima vez.



Fuente: Crianza Respetuosa/Chile crece contigo