3º ELOGIAR Y PRESTAR ATENCIÓN
- Enseña al niño otras formas apropiadas de atraer vuestra atención y de que exprese su frustración. - Sorpréndelo portándose bien. Si crees que está haciendo pataletas para atraer la atención, hay que asegurarse de que se le atiende adecuadamente cuando se porta bien, o cuando os reclama.

4º. RECOMPENSA LA COOPERACIÓN
- Puede ser una ayuda si las rabietas están muy arraigadas. Por ejemplo: se ganará un punto cada vez que acepte adecuadamente un no y obligaciones sin pataletas. Los puntos se cambian por actividades: ayudar a lavar el coche, ayudar a mamá, salir a comprar solo con papá...

5º. QUE NO SEA EXCUSA PARA CUMPLIR SUS RESPONSABILIDADES.
- Si tener que recoger sus juguetes ha provocado la pataleta, la consecuencia final no puede ser que los recoja la madre. Una vez hayas empleado las técnicas anteriores hay que hacer que el niño lleve a cabo la tarea.

6º. NO DEJAR QUE LAS PATALETAS CAMBIEN NUESTRAS DECISIONES.
- Muchas veces los padres dicen "*no*" cuando realmente quieren decir "*me parece que no*". Los niños distinguen los "No – duros" (con los enchufes no se juega) de los "*No – Blandos*" (no se picotea antes de cenar). Antes de decir "no", tener claro lo que queremos decir, y si tenemos claro que es "No", ser firmes hasta el final.

7º. ACTUAR SIEMPRE, OCURRAN DONDE OCURRAN
- Los niños aprenden que con las rabietas consiguen finalmente sus propósitos y son más eficaces si papá y mamá están cansados, si hay otras personas o estando en un lugar público. Tienes que ser consciente de las situaciones en que es más probable que se produzca una rabieta. - Sé realista y planifica con antelación: no enfrentes al niño a situaciones que no puede aguantar. Un viaje muy largo puede ser insoportable. Para ello planifica otras alternativas: paradas, juguetes...

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

10. RABIETAS Y PATALETAS

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿QUÉ SON?

- La situación suele ser parecida a la siguiente:
  Estamos en el supermercado, vamos bien cargados y con un poco de prisa. Estamos en la cola para pagar. Allí, el niño se encapricha con una de las golosinas que hay en caja y empieza a decir:
  -"Mamá, cómprame los chicles".
  Estamos poniendo la compra sobre la cinta y decimos:
  - "no cariño, ya tenemos chicles en casa".
  El niño insiste, y volvemos a decir que no. Empieza a llorar y a gritar. Nos sentimos abochornados, notamos que la gente que está en cola nos mira y nos sentimos mal de lo que puedan estar pensando. El niño grita más, da patadas al carro, se tira al suelo... No resistimos más y le damos la golosina. La situación se calma, se seca las lágrimas y el niño se ha salido con la suya. Una vez más la técnica le ha funcionado.
- Se trata de algo habitual de los 2 a los 3 años: están intentando establecer independencia y quieren hacerlo todo a su manera.
- Sin que importe lo que lo provoque, el niño debe aprender que es una conducta inadecuada que no le ayuda en su frustración, ni le libra de una obligación, ni modifica la manera de pensar de sus padres con respecto a algo.
- Las pataletas, cuando son tratadas adecuadamente, van disminuyendo a medida que el niño se hace mayor.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

- Normalmente es una conducta aprendida, fruto de la casualidad. Un niño que todavía no anda, no es capaz de hacer una pataleta premeditada, pero puede aprender rápidamente que este comportamiento logra cambiar la decisión de los padres o atraer su atención.
- Otros factores que pueden agravar la presencia de rabietas son: niños nerviosos con dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, niños con pautas de sueño o de apetito irregulares, estrés familiar, depresión de los padres, incapacidad de marcar límites, alergias respiratorias, pérdidas de audición, etc. Si se sospecha que estos factores están presentes, debería ser motivo de consulta con un especialista.

¿CÓMO TRATARLAS?

1º. IGNORARLAS

- Cuando la rabieta explota no se puede razonar con el niño. Por tanto, la forma más eficaz de tratarlas es ignorarlo, ya que el objetivo principal de la mayoría de las rabietas es llamar la atención y nada más. Así, se le enseñará que las pataletas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia. Aunque esto requiere que los padres tengan aguante, en poco tiempo notarán de su utilidad. Pero ¡atención! al principio el comportamiento del niño empeora antes de comenzar a mejorar.
- Para ignorarlo, apártate alejándolo de donde se pueda hacer daño; haz otras cosas mientras dure: continúa la conversación, o habla para tus adentros. Si el niño está en un lugar seguro puedes abandonar la habitación. Se puede cantar, poner la radio... No hay que hacer ningún comentario ni mirar al niño, ya que incluso una breve mirada podría prolongar la pataleta.
- Cuando termina la rabieta hay que recibir al niño de vuelta como si no hubiese pasado nada, sin mencionar el incidente.
- Cuando no se puede ignorar totalmente puedes repetir una frase como una autómata, por ejemplo: "No vas a jugar con el reloj".
- Si se prolonga mucho la pataleta, espera unos minutos a que el llanto disminuya y dile: "Cuando hayas terminado de llorar vuelve y nos iremos a jugar". No digas nada más y no te sorprendas si grita más, ya que le has prestado atención.

2º. TIEMPO FUERA

- Cuando no es posible ignorar, (en un lugar público) o no tienes otra opción que ceder a las exigencias del niño, puedes usar esta técnica como alternativa: consiste en dejarlo en un lugar aburrido, (en un rincón, fuera, llevarlo al coche), donde puedas controlarlo, tantos minutos como años tenga y decirle que no podrá moverse de allí hasta que esté tranquilo.