

Fecha: 19/05/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: SEPA QUÉ HACER PARA "NO PERDER LA CABEZA" CON LAS PATALETAS INFANTILES

Tamaño: 28,5x38,1  
Cm2: 1088,4Tiraje: Sin Datos  
Lectoría: Sin Datos  
Tono:  No Definido

## [PSICOLOGÍA Y SALUD]

# Sepa qué hacer para "no perder la cabeza" con las pataletas infantiles

Los especialistas señalan que es normal que los niños hagan berrinches en sus primeros años de vida y que es importante que los adultos no se dejen presionar por los gritos y llantos del pequeño.

Camila Espinoza López  
cronica@estrellaconce.cl

Una de los mayores retos para los padres es ver a su hijo tirado en el suelo y llorando, sin parar, cuando reciben un no por respuesta. Una situación incómoda, que puede producirse con frecuencia cuando los niños son pequeños.

Camila López, ex actriz de la serie de Mega "BKN", cuenta que ella no se complica con las rabietas de su hijo León, de un año y tres meses de edad. "Creo que es más normal de lo que uno se imagina. Mi hijo es súper gritón, bueno para hacer escándalo. Es bien teatrero, igual a la mamá, pero yo le digo: 'Te dio solo, se te quita solo'.trato de no pescar".

## ES NORMAL

Yilda Quintanilla, docente de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas-UDLA, confirma lo expresado por López y dice que los padres no deben asustarse si sus hijos tienen rabietas, especialmente entre los dos y cuatro años de vida.

"Las pataletas son normales en ciertas etapas de la vida. Se habla de los terribles dos años, en donde se producen las primeras pataletas. Muchas veces los niños hacen pataletas por-

que están en un proceso de individuación del yo: quieren imponer sus ideas y sus gustos. Hacer las cosas que ellos quieren y no lo que necesariamente les piden los papás", dice la psicóloga.

Quintanilla recalca que los padres deben comprender que si el niño experimenta una rabietas no significa que esté malcriado o que no se sabe comportar bien.

"El niño expresa un deseo que es distinto a lo que le dicen sus papás. Marca el límite de este soy yo y este eres tú. Yo tengo deseos que no siempre van a ser los mismos que lo que tú tienes", dice la especialista.

## NO PERDER EL CONTROL

Quintanilla agrega que un punto clave para enfrentar un berrinche es que los adultos no se desesperen.

"No hay que perder el control emocional."

El papá no debe enojarse con el hijo, ni gritarlo. Lo que pasa generalmente frente a las pataletas es que los papás empiezan a discutir y se muestran más débiles frente al niño", indica la psicóloga.

Lo mejor, de acuerdo a la especialista, es dejar que el niño exprese su

frustración y esperar a que se calme.

## CONVERSAR

Una vez que termine la pataleta, Quintanilla comenta que los adultos deberían conversar con el niño en forma tranquila.

"Hay que explicarle el sentido de la norma, por más peque-

ño que sea. Hay que explicar por qué no pueden hacer algo", explica la psicóloga.

## NO RECLAR

Montserrat Sepúlveda, psicopedagoga de Red Salud UC Christus, señala que otro aspecto clave, en el caso de las rabietas, es que los padres se mantengan firmes.

Si se le dijo no al niño, la decisión no se debe cambiar,

aunque ellos presionen con llanto.

"Los papás generalmente, para evitar que sigan llorando, por vergüenza o cansancio van y le dan lo que ellos quieren. Reforzando la conducta para que el niño vuelva a hacer una pataleta", comenta la especialista a este medio.

El consejo de la psicopedagoga es ignorar al niño cuando tiene una rabietas. "Por ejemplo, si está en el supermercado y el niño empe-

Los papás, generalmente para evitar que sigan llorando, por vergüenza o cansancio van y le dan lo que ellos quieren, reforzando la conducta para que el niño vuelva a hacer una pataleta".

Montserrat Sepúlveda,  
psicopedagoga.

zó con la pataleta, no pescarlo. Decirle: 'me voy', y seguir caminando".

Otra técnica, de acuerdo a Sepúlveda, es imitar la conducta del niño. "Mostrarse haciendo la misma pataleta frente al niño. Por ejemplo, gritar y tirarse al suelo. En algunos casos los niños se sienten avergonzados viendo que los adultos actúan así".

Por último, la experta agrega que no hay que olvidarse de contener al niño, una vez que termina su rabietas. "Bajar a su nivel, acercarse y abrazarlo", manifiesta.★



## APRENDA DECIRLE QUE NO A UN NIÑO

**1** **Dísimular el no**  
Montserrat Sepúlveda, psicopedagoga en Red de Salud UC Christus, comenta que cuando se le quiere decir que no a un niño se pueden seguir ciertas estrategias. "En general no decir que no. Cambiar el switch del niño, cambiar el foco que lo tiene pegado por otro tema. Cuando te das cuenta que estás frente a un niño, que es medio complicado, por ejemplo, que quiere ir a un cumpleaños le dices: 'Mira lo que están dando en la tele o vamos más tarde al cumpleaños'".

**2** **Bajar la voz**  
La especialista comenta que frente a una negativa de los adultos, los niños pueden reaccionar mal y que es importante que los padres hablen tranquilos. "Siempre bajar la voz. Un papá alterado, con un niño alterado, provoca más alteración. Siempre hay que bajar al nivel del niño. Hablar calmado y siempre con cariño. Involucrar con tus brazos al niño, hacerle cariño en la espalda. A veces cuando uno les habla, más rabia le da porque le estás hablando del tema que no quieren escuchar".

**3** **No burlarse**  
Una vez que se le dice que no al niño, hay que hacerlo con seriedad y no burlarse de él. "Crea más rabia y frustración. Finalmente, el niño se siente avergonzado y se pica con los papás", señala Sepúlveda. Por otra parte, es importante que, desde la infancia, los niños desarrollen tolerancia a la frustración y entiendan que no siempre podrán tener lo que quiere ni hacer lo que ellos desean. Es un trabajo que los padres deben desarrollar fijando límites y normas, aunque a veces no se sientan cómodos haciéndolo.