

Cómo manejar las rabietas y las crisis emocionales

 childmind.org/es/articulo/como-manejar-rabietas-y-crisis-emocionales

Sugerencias para ayudar a los niños a aprender formas mejores de expresar emociones intensas

Escrito por: [Caroline Miller](#)

Escucha este artículo

0:00 / 10:15

[BeyondWords](#) 

Lo primero que tenemos que hacer para manejar las rabietas es entenderlas. Esto no siempre es tan fácil como suena, puesto que las rabietas y las crisis emocionales son generadas por muchas cosas diferentes: miedo, frustración, ira, sobrecarga sensorial, por nombrar algunas. Y, como una rabieta no es una forma muy clara de comunicarse, a pesar de que puede ser una forma poderosa de obtener atención, los padres suelen no saber qué es lo que impulsa esta conducta.

Es de utilidad pensar en una rabieta como una reacción a una situación que un niño no puede manejar de forma, digamos, más madura, hablando acerca de cómo se siente o dando argumentos a favor de lo que quiere, o simplemente haciendo lo que se le ha pedido hacer. En cambio, la emoción lo abrumba. Y si dar rienda suelta a sus sentimientos de forma dramática, ya sea llorando, gritando, pateando el piso, dando puñetazos a la pared o golpeando a un padre, le sirve para obtener lo que quiere (o lo saca de lo que está tratando de evitar), es una conducta en la que el niño puede llegar a confiar.

Eso no significa que las pataletas sean conscientemente premeditadas o incluso voluntarias. Pero sí significa que son una respuesta aprendida. Así que la meta con un niño que sea propenso a las rabietas es ayudarlo a desaprender esta respuesta y a aprender, en su lugar, otras formas más maduras de manejar una situación problemática, como ceder o cumplir con las expectativas de los padres a cambio de alguna recompensa positiva.

Haga una evaluación

El primer paso es tener una idea de lo que desencadena las rabietas particulares de su hijo. Los profesionales de la salud mental le dan a esto el nombre de “evaluación funcional”, lo cual significa estudiar qué situaciones de la vida real parecen generar rabietas, específicamente lo que sucede inmediatamente antes, durante y después de los estallidos que pudiera contribuir a que sucedan de nuevo.

Algunas veces, una mirada de cerca al patrón de las rabietas de un niño revela un problema que necesita atención: una experiencia traumática, abuso o negligencia, ansiedad social, trastorno por déficit de atención o TDAH o un problema del aprendizaje. Cuando los niños son propensos a las crisis emocionales más allá de la edad en que son típicas, suele ser un síntoma de angustia que están teniendo problemas para manejar. Ese esfuerzo fracasa en momentos que requieren de la autodisciplina que ellos no poseen, como hacer la transición de algo que disfrutaban a algo que es difícil para ellos.

“Una mayoría de niños que tienen crisis emocionales frecuentes, las tienen en situaciones muy predecibles y limitadas: cuando es hora de las tareas, de irse a dormir, o a la hora de dejar de jugar –explica el Dr. Vasco Lopes, psicólogo clínico. – El desencadenante suele ser que se le pida hacer algo a lo que le tienen aversión o que dejen de hacer algo que es divertido para ellos. Especialmente para los niños que tienen *TDAH*

(ADHD, por sus siglas en inglés), algo que no sea estimulante y les exija controlar su actividad física, como un paseo largo en auto, un servicio religioso o visitar a un familiar mayor, es un desencadenante frecuente para crisis emocionales”.

| Relacionado: [Por qué los niños hacen berrinches y tienen crisis emocionales](#)

Conducta aprendida

Debido a que los padres suelen encontrar que las rabietas son difíciles de tolerar, especialmente en público, el niño puede aprender de forma implícita que hacer un berrinche puede ayudarlo a salirse con la suya. Se vuelve una respuesta condicionada. “Incluso si el berrinche solo funciona cinco de 10 veces, el refuerzo intermitente lo hace una conducta aprendida muy sólida –agrega el Dr. Lopes. –Así que van a continuar con esa conducta para obtener lo que quieren”.

Una de las metas de la evaluación funcional es ver si se pueden eliminar o cambiar algunos de los desencadenantes de las rabietas de manera que no sean tan problemáticos para el niño. “Si ponerle los zapatos al niño o prepararse para ir a la escuela es un desencadenante, es obvio que no podemos hacer que desaparezcan”, explica el Dr. Steven Dickstein, pediatra *psiquiatra*

de niños y adolescentes. Pero algunas veces podemos cambiar la forma en que los padres y otros cuidadores manejan la situación para así apaciguarla. Esto podría traducirse en dar más avisos a los niños de que una tarea se requiere de ellos, o estructurar las actividades problemáticas de formas que reduzcan la posibilidad de una rabieta.

“Es realmente importante anticipar y modificar esos desencadenantes de manera que sea más fácil para el niño involucrarse en esa actividad –dice el Dr. Lopes. –Por ejemplo, si la tarea es realmente difícil para una niña, debido a que tiene problemas subyacentes de atención, organización o aprendizaje, ella podría tener estallidos justo antes del momento en que se supone que debe comenzar su tarea. Así que le decimos a los padres, ‘¿Cómo podemos hacer que las tareas sean más gratas para ella?’. Podemos darle recesos frecuentes, darle apoyo en áreas con las que tiene especial dificultad, organizar su trabajo y dividir las tareas intimidantes en bloques más pequeños”.

Otra meta es considerar si las expectativas para la conducta del niño son apropiadas para su desarrollo, observa el Dr. Dickstein, para su edad y para su nivel particular de madurez. “¿Podemos modificar el ambiente para hacer que concuerde mejor con las habilidades del niño, y fomentar el desarrollo hacia la madurez?”

Es importante que los padres entiendan dos cosas: primero, evitar una rabieta antes de que comience no significa “ceder” a las exigencias de un niño. Significa separar la respuesta indeseada de la rabieta de otros problemas, tales como el cumplimiento con las demandas de los padres. Y segundo, al reducir la probabilidad de una respuesta de rabieta, usted también está eliminando la oportunidad de que haya refuerzo de esa respuesta. Cuando los niños no tienen rabietas, ellos aprenden a lidiar con necesidades, deseos y contratiempos de forma más madura, y ese aprendizaje en sí refuerza las respuestas adecuadas. Una cantidad menor de rabietas ahora significa... menos rabietas más adelante.

Cómo responder a las rabietas

Cuando las rabietas ocurren, la respuesta del padre o cuidador afecta la probabilidad de que la conducta suceda otra vez. Hay muchos protocolos específicos para ayudar a los padres a responder de forma consistente, de formas que reducirán al mínimo la conducta de rabietas posteriormente. Ellas varían desde el enfoque seminal de Ross Greene, *Collaborative & Proactive Solutions* (*página en inglés*), hasta programas de capacitación para padres paso a paso como *laterapia de interacción padres-hijos*

(PCTI, por sus siglas en inglés) y la capacitación para el manejo parental. Ellas tienen en común el punto inicial de que los padres resistan la tentación de terminar la rabieta dándole al niño lo que quiere cuando tiene una rabieta. Para los estallidos que no son

peligrosos, la meta es ignorar el comportamiento, retirar toda la atención de los padres, ya que se ha encontrado que, incluso la atención negativa como las reprimendas o tratar de persuadir al niño de que se detenga, refuerzan positivamente la conducta.

Se retira la atención de la conducta que usted quiere desalentar y, en cambio, se da generosamente a las conductas que quiere alentar: cuando un niño hace un esfuerzo para calmarse o que, en vez de tener una rabieta, él obedece o propone un acuerdo mutuo. “Al reforzar positivamente la obediencia y las respuestas adecuadas a la frustración –dice el Dr. Lopes, –usted está enseñando habilidades y, como no se puede cumplir una orden y tener una rabieta al mismo tiempo, disminuyendo simultáneamente la conducta de rabieta no obediente y agresiva”.

Una cosa que no quiere hacer es tratar de razonar con un niño que está angustiado. Como lo explica el Dr. Dickstein, “No hable con el niño cuando él no está disponible”. Usted quiere animar al niño a practicar cómo negociar cuando él no estalla en la furia ni usted tampoco. Es posible que sea necesario que enseñe técnicas para solucionar problemas, dividirlos paso a paso para niños que son inmaduros o tienen deficiencias en este tipo de pensamiento y comunicación.

| Relacionado: [Voces calmadas, niños más calmados.](#)

Cómo modelar la conducta calmada

Y es necesario que usted modele el tipo de negociación que usted quiere que su hijo aprenda. “Los padres también deberían tener tiempos fuera (*time-outs*) –observa el Dr. Dickstein. –Cuando usted se pone realmente muy bravo, es necesario que se salga de la situación. No puede solucionar el problema cuando está angustiado, su coeficiente intelectual (CI) cae aproximadamente el 30 por ciento cuando está enojado”.

Es importante estar calmado y tener en claro las expectativas de conducta porque lo ayuda a comunicarse con mayor efectividad con el niño. “Así que no es, ‘Es necesario que te comportes hoy’ –dice el Dr. Lopes. –Es, ‘Es necesario que estés sentado durante la hora de comida, con las manos quietas y únicamente diciendo palabras positivas’. Esas son cosas muy observables y concretas, el niño sabe lo que se espera, y que el padre puede reforzar con elogios y recompensas”.

Tanto usted como su hijo necesitan construir lo que el Dr. Dickstein llama un conjunto de herramientas para autotranquilizarse, cosas que pueden hacer para calmarse, como respirar lentamente, para relajarse, porque no pueden estar calmados y enojados al mismo tiempo. Hay muchas técnicas, añade, pero “Lo agradable acerca de la respiración es que siempre está a su disposición”.

Preguntas frecuentes

¿Cómo pueden los padres lidiar con los berrinches de los niños pequeños?

Para abordar las rabietas de los niños pequeños, lo primero que hay que hacer es identificar las cosas que pueden desencadenar estos berrinches y eliminarlas del entorno del niño. Durante una rabietas, el objetivo es ignorar el comportamiento y retirar toda la atención, para que el niño aprenda que los berrinches no le darán lo que quiere.

¿Cómo pueden los padres ayudar a un niño que tiene una rabietas?

Para manejar a un niño que hace un berrinche, hay que intentar ignorar el comportamiento y retirar toda la atención de los padres, ya que se ha comprobado que incluso la atención negativa, como la reprimenda o la persuasión, refuerza positivamente el comportamiento.

¿Cómo pueden los padres detener los berrinches?

Para poner fin a las rabietas, los padres pueden identificar y eliminar las cosas que pueden desencadenarlas, ignorar las rabietas activas, prestar atención a los niños y elogiarlos cuando se comprometen, y modelar un comportamiento tranquilo.

La última revisión de este artículo se realizó el 6 de diciembre de 2022.