

¿CÓMO MANEJAR LAS PATALETAS

y no morir en el intento?

¿Qué son?

¿Cómo prevenirlas?

¿Cómo contenerlas?



EN ESTOS MOMENTOS EN QUE LA PACIENCIA SE PONE A PRUEBA, NECESITAMOS MÁS QUE NUNCA ORIENTACIÓN PARA SABER CÓMO PREVENIR LAS PATALETAS Y CÓMO CONTENERLAS.

A medida que sumamos días en cuarentena, es muy probable que nuestros hijos empiecen a resentir el aislamiento social y el encierro en la casa.

Los niños necesitan expresar lo que les sucede, pero por la etapa del desarrollo en que se encuentran, aún les es muy difícil poder identificar y comunicar lo que les está pasando, por lo que tienden a expresarse a través de conductas. Por lo mismo, es esperable que observemos en ellos mayor irritabilidad, oposicionismo y las tan temidas pataletas.

¿QUÉ SON LAS PATALETAS?

Son una **expresión desregulada de frustración** y ocurre cuando la emoción se intensifica y hay un descontrol importante. Los niños comienzan a hacer pataletas alrededor de los 18 meses y pueden continuar haciéndolas hasta los 6 años.

Las pataletas **son normales y necesarias** porque:

- Los niños **necesitan reafirmar que son personas diferentes a sus papás**. De ahí el "NO", "YO SOLITO", "MÍO".
- No podemos esperar que un niño de esta edad conozca los límites y los siga, ya que **recién está aprendiendo** que existen y que no pueden hacer ni tener todo lo que quieren. Somos nosotros los adultos quienes debemos acompañarlos en este proceso.
- **Su cerebro aún es inmaduro** y no está desarrollada la corteza prefrontal, que es la encargada de la autorregulación. Por lo mismo, el niño necesita de la ayuda de otros para poder regularse.



Las pataletas son normales y esperables porque los niños a esta edad necesitan reafirmar que son personas diferentes a sus papás.

Entendiendo esto podemos **aproximarnos a nuestros niños de una manera más compasiva y empática**, y no desde la rabia y el enojo. Ante una pataleta en vez de decir "otra vez me está manipulando", podríamos decir: "verdad que a esta edad les gusta hacer las cosas por sí mismo y yo le abrí el jugo... ¿será para tanto?.. no, pero todavía es chiquitito y no sabe cómo calmarse".

¿CÓMO PREVENIRLAS?

Establecer una rutina con hábitos adecuados de sueño y alimentación

Elaborar una rutina diaria que sea estratégica y predecible para el niño otorga seguridad, disminuye la ansiedad y hace que los niños estén más disponible a realizar las actividades que se les presentan (si sabe que después de comer tiene que lavarse los dientes, es más probable que lo haga a que si se lo pidan de sorpresa, sin previo aviso).



Generar espacios de conexión

El juego es una de las mejores herramientas para conectar con nuestros niños. La conexión aumenta su sensación de bienestar, los vuelve más tolerantes, receptivos, y los pone más contentos. Intenten resguardar ciertos espacios durante el día en que puedan conectarse con ellos.



Limitar tiempo de pantalla

El estar mucho tiempo frente a las pantallas **aumenta la irritabilidad e hiperactividad** en nuestros niños. Se entiende que en cuarentena es difícil limitar demasiado su uso, por lo que se sugiere reducirlo lo más posible en la medida que se pueda, o acotarlo a horarios o momentos del día previamente definidos.

**PUEDES INTENTAR
ACOTAR SU USO A
HORARIOS O MOMENTOS
DEL DÍA PREVIAMENTE
DEFINIDOS.**

Dar espacio y contención a todas las emociones

Cuando estamos atentos a las señales de estrés de nuestros niños, conectamos con ellos y acogemos todas sus emociones a tiempo, evitamos que éstas se intensifiquen y que posteriormente las expresen de manera desregulada (pataleta). Una forma de conectar con nuestros niños es **reflejar**; “¿Estás triste porque tu hermano no quiso jugar contigo? A mi me pasaría lo mismo”. El hecho de que el niño se sienta visto y de que pongan en palabras lo que le pasa, hace que inmediatamente la emoción baje de intensidad y, por lo tanto, quede más regulado para enfrentar los distintos estresores del día a día.



Elegir las batallas

Para saber qué batallas elegir debemos tomar en cuenta dos factores:

1. **Priorizar lo realmente importante, lo intransable**, y soltar el resto.
2. **Identificar el estado emocional** de nuestros niños: si vemos que nuestro hijo está con poca energía o muy sensible, no va a poder hacer lo que normalmente hace y, por lo tanto, no debiéramos exigirle lo que siempre le exigimos. Por ejemplo, si lo noto sensible o desganado y no quiere llevar su plato a la cocina, es mejor no insistir y decirle que como hoy está muy cansado, lo voy a ayudar yo.

Si ya tenemos identificadas nuestras batallas y nuestros niños se niegan a hacer lo que les pedimos, es mejor salir de ahí para no perder el control de la situación. Una forma de hacerlo es redefinir lo que está ocurriendo y lo que es aceptable. Por ejemplo: si luego de insistir una vez, el niño aún no quiere ordenar sus juguetes, la mamá podría decir; “veo que hoy estás cansado, así que te voy a ayudar a ordenar”. No insistimos porque, dadas las circunstancias, no es lo más conveniente. Así, el niño no queda con la sensación de que hizo lo que quiso, sino que hizo lo que su mamá le dijo. Al redefinir lo aceptable, retomamos el control de la situación.

**MIENTRAS MÁS
BATALLAS HAYA DURANTE EL
DÍA, MÁS IRRITABLES
ESTARÁN LOS NIÑOS Y, POR
TANTO, MÁS
OPOSICIONISTAS.**



Anticipar

Permite al niño conocer **qué se espera de él**, evitando las sorpresas y permitiendo que esté más dispuesto y menos resistente a realizar las actividades que les pidamos. Por ejemplo, cuando están jugando y los llamamos a comer, es probable que se frustren, en cambio si les aviso que queda un ratito para ir a comer, cuando los llame ya van a saber que iban a tener que dejar de jugar. A su vez, permite que el niño sepa qué esperar de las distintas situaciones y **no queda con expectativas frustradas**: “vamos a ir a la casa de la abuela a dejar esto, pero no nos vamos a bajar a verlos”.



Distraer

Es una estrategia muy poderosa, pues ayuda al niño a salir del foco que en ese momento le está generando estrés y frustración. Se sugiere **primero conectar con el niño y después cambiar el foco**. Por ejemplo; “sé que te puso triste que tu hermano no quisiera jugar contigo, ¿quieres que juguemos a los imánix?”. Cuando nos saltamos el paso de conectar (hacemos como si nada hubiera pasado) y cambiamos el foco, el niño no sale de ahí, porque no se siente visto en lo que le ocurre. Entonces, la emoción se intensifica pudiendo terminar en una pataleta. El humor también se puede usar para distraer cuando la emoción difícil está recién comenzando.

Negociar

Nos permite llegar a un acuerdo con el niño disminuyendo así su resistencia y oposicionismo, a la vez que **ambas partes logran lo que quieren** (win-win). Por ejemplo, si quiere jugar a los autitos y tiene que ir a comer, en vez de decirle “no puedes jugar porque vamos a comer”, podríamos decirle “lleva tus autos a la cocina para que te acompañen mientras comes”. Si el niño está rayando el sofá, decirle, “ah quieres dibujar, toma acá hay una hoja; aquí es donde se pinta”.



Ilusión de Alternativas

Consiste en **entregarles dos alternativas** a nuestros hijos, dejando que ellos que elijan cuál prefieren. Les da la ilusión de que ellos son los que están decidiendo, lo que los hace bajar sus niveles de resistencia y oposicionismo. Así, estamos satisfaciendo su necesidad de autonomía y control, propio de esta edad, y al mismo tiempo logramos que hagan lo que deben. Algunos ejemplos: “hay yogurt de postre, ¿quieres de vainilla o frutilla?”, “¿te pones tú el chaleco o te lo pongo yo?”, “te puedes quedar adentro de la casa sin zapatillas, pero si sales tienes que ponértelas, ¿qué quieres hacer: quedarte adentro o salir?”.

¿CÓMO CONTENERLAS?

Hay veces que utilizando todas las estrategias anteriores, la emoción igualmente se intensifica y termina en una pataleta. En esas circunstancias se sugiere seguir los siguientes pasos:

1. Adquirir un estado de calma

No se puede entregar lo que no se tiene. Es fundamental estar tranquilos y calmados cuando tengamos que contener una pataleta de nuestros niños. Podemos buscar un lugar donde podamos estar solos y respirar, recordar que nuestros hijos son chicos y aún no pueden regularse. Si no estamos pudiendo calmarnos, podríamos pedirle ayuda a otro cuidador para que contenga a nuestros hijos.

Necesitamos tener claro que para contener una pataleta necesitamos conectar con nuestro hijo, y no generar mayor estrés.



2. Conectar y contener

Una vez que estemos calmados, podemos conectar con nuestro hijo. Una forma de conectar es **reflejar** lo que le está pasando (poner en palabras lo que le está sucediendo): “te dio rabia que tu hermano te quitara el juguete” o “estás triste porque no pudiste meter un gol”.

Al sentirse entendido no agregamos más estrés y eso evita que la emoción se intensifique. Por el contrario, mensajes como “¿qué importa que te quitara el juguete?” o “da lo mismo que no metieras el gol”, podrían aumentar aún más su desregulación.

Si la pataleta es muy intensa, quizás el reflejar no va a hacer que se detenga inmediatamente, pero va a permitir que no siga aumentando la emoción. En esos casos podemos acompañar y esperar a que la emoción de a poco vaya bajando. Ahora bien, si nuestro hijo está haciendo una conducta de riesgo, como romper cosas, pegar a otros o pegarse a sí mismo, hay que intervenir validando la emoción, pero no la conducta; “estás enojado, te entiendo, pero no te vas a pegar; pegarte no te ayuda”. Si es necesario, lo podemos contener físicamente con cariño -sin ser bruscos-, acompañándolo hasta que la emoción baje.



3. Calmar

Cuando la emoción baja los niños acceden al abrazo y a conversar. Ahí recién podemos volver a hablarles, pedirles que respiren o que hagan otra actividad para cambiarles el foco.



4. Reflexionar

Una vez que ya están calmados es importante conversar sobre lo que pasó de manera de poder **identificar otras formas de expresión** más adecuadas. Por ejemplo; “¿te acuerdas que te dio mucha rabia cuando tu hermano te quitó el juguete?, le pegaste y luego te tiraste al suelo llorando. ¿Qué otra cosa podrías haber hecho?” Uno podría darles alternativas: “quizás podrías haberme ido a buscar y pedido ayuda para que te devuelva el juguete o como estabas tan enojado podrías haber ido a buscar la botella de la calma”. Esta reflexión es importante porque le **da alternativas de enfrentamiento** para futuras situaciones difíciles.

5. Reforzar

Es importante reforzar a nuestros niños cuando hayan podido calmarse y regularse. Por ejemplo; “Estabas muy enojado pero no tiraste ningún juguete, estás aprendiendo a mantener el control cuando te enojas” o “¿te diste cuenta que cuando estabas muy enojado te ayudó que te abrazara?”.



Para contener una pataleta es fundamental no generar más estrés. En este sentido, **hay que evitar:**

- **Minimizar:** “no es para tanto, que importa”.
- **Aislar:** “ándate a tu pieza solo hasta que te calmes”.
- **Retar:** “deja de llorar, cálmate ahora”.
- **Humillar:** “pareces una guagua llorando así”.
- **Castigar:** “si sigues así, te voy a quitar todos tus juguetes”.

**CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN ESTRESADOS,
ES CUANDO MÁS NECESITAN DE NUESTRO AMOR Y
CONTENCIÓN.**