

EL DESBORDAMIENTO EMOCIONAL "RABIETAS"

DESARROLLO DEL CEREBRO A NIVEL PSICOEMOCIONAL.

El Cerebro Triuno (Dr. Paul McLean)

- *Complejo Reptiliano* (supervivencia)
- *Sistema Límbico* (capacidad de sentir)
- *Neocórtex* (pensamiento avanzado)
 - Hemisferio izquierdo (lógica-analítica)
 - Hemisferio derecho (imaginación-creatividad)

De 0 a los 3 años:

- El C. Reptiliano y S. Límbico son lo primero que madura.
- Predomina el hemisferio derecho.
- Descubrimiento del "YO" "ser independiente de la madre.
- El/la niño necesita reafirmarse. Quiere comenzar a decidir, a manifestar sus preferencias, intereses...

POSIBLES CAUSAS.

- Sistema Límbico.
 - Miedo.
 - Ira.
 - Angustia por separación.
- Causas fisiológicas.
 - Hambre.
 - Cansancio
 - Aburrimiento
- Otros.
 - Situaciones extraordinarias.
 - Estrés de la madre o del padre.
 - Inmadurez emocional del niño.
 - Necesidad de reconocimiento/atención.
 - Falta de estructura o límites. Incomprensión.

TIPOS DE RABIETAS.

1. *Rabieta prevenible* (hambre, sueño...)
2. *Rabieta prevenible pero que no lo haremos porque no deseamos modificar nuestra actitud* (límites o normas en casa o fuera de ella, seguridad física...)
3. *Rabieta imposible de prevenir* (inmadurez emocional)

RECURSOS.

- Anticípate.
- Respeta su autonomía.
- Modera el uso del NO.
- Descarga de adrenalina.
- Tiempo de calidad.
- Controla tu rabieta.
- Respeta a tu hijo.
- Delega o apártate.
- Relativiza (si es algo de lo que te vas a reír mañana riéte hoy)
- Nombra los sentimientos.
- Valida y nombra sus sentimientos.
- Céntrate en lo positivo que tiene tu hijo.
- Distraer ¡¡que se mueva!! Dar alternativas.

QUÉ PODEMOS PREGUNTARNOS O PREGUNTAR

→ A NOSOTRES MISMES:

- ¿Qué me pasa cada vez que mi hijo pierde el control?
- ¿Qué me pasa en mi interior cuando están en juego mis necesidades y las suyas?
- ¿Pudieron mis padres satisfacer las mías?
- ¿Tuve en mi niñez toda la atención, mirada, respeto, aceptación, amor incondicional... que necesitaba?
- ¿Qué me pasa a mi cuando mi hijo no cumple mis expectativas o las de los demás?
- ¿Dónde y de quién aprendí a tener miedo a ser juzgado por los demás?
- ¿Por qué me preocupa más lo que los demás estén pensando y sintiendo que lo que piensa y siente mi hijo ahora mismo?
- ¿Cómo reaccionábamos nosotros de pequeños al enfado o la frustración y cómo lo gestionaban nuestros padres?

¿Cómo gestionar las rabietas?



1 ESCUCHAR
Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que *escucha* sus motivos.

2 COMPRENDER
Ponte a su altura, míralo a los ojos y transmítele de forma calmada que *entiendes su enfado*.

3 EXPLICAR
Con *palabras simples* le explicas que no es la mejor forma de reaccionar (pero es la que sabe).

4 PROPONER
Ofrécele una *alternativa* a lo que le enfada pero sin imponérsela.

5 REFORZAR
Cuando se calme, *refuézase*lo. Le ayudarás a aprender a autorregularse.

Escuela de Superpadres

→ A NUESTRO HIJO:

- ¿Hay algo que pudiera yo hacer para hacerte sentir mejor?
- ¿Necesitas algo?
- ¿Puedo abrazarte o besarte?
- Entiendo que estés muy enfadado o frustrado porque ... pero...
- ¿Quieres decirme o pedirme algo?

LIBROS INFANTILES SOBRE RABIETAS.

1. "RABIETAS" Susana Gómez Redondo y Anna Aparicio Catalá, ed. Takatuka (+3 años)
2. "SOY UN DRAGÓN" Philippe Gossens y Thierry Robberecht, ed. Edelvives (3 años)
3. "NO HAY NADIE ENFADADO?", Toon Tellegen y Marc Boutavant, ed. Edelvives (+6-7 años)
4. "¡QUE RABIA DE JUEGO!", Meritxell Martí y Xavier Salomó, ed. Almadraba (+3 años)
5. "EL COJÍN DE MARTINA REPENTINA", Ester Liopis y Sefelinda Mustache, Naniero ediciones (+3 a)
6. "ASÍ ES LA VIDA", Ana-Luisa Ramírez y Carmen Ramírez, ed. Diálogo (+3-4 años)