



CÓMO MANEJAR LAS PATALETAS EN 4 PASOS

Las pataletas son una de las formas en que los niños expresan su rabia. Pueden ser vistas como una oportunidad para enseñar a pensar diferente y aprender.

A continuación, encontrarán los 4 pasos que pueden ponerse en práctica cada vez que su hijo/a haga una pataleta con el fin de enseñarles a resolver los problemas de una manera diferente y estimular su autorregulación.

1 MANTENER LA CALMA

Parece obvio, pero es el más importante. Si el adulto no está tranquilo no podrá recibir tranquilamente las emociones del niño. Las neuronas en espejo explican lo anterior: **nuestro cerebro está programado para copiar ciertos comportamientos**. Al ver a alguien con rabia que actúa con rabia con nosotros sentiremos rabia. De la misma manera al estar tranquilos el cerebro de nuestro interlocutor “recibe” tranquilidad.

2 ACOMPAÑAR EN SILENCIO

Al igual que cuando los adultos tenemos rabia y queremos estar solos, los niños necesitan que los dejen tranquilos para calmarse. Esto no quiere decir ignorar al niño, pues lo que éste necesita es sentir que no se le ha abandonado pero que es tarea de él calmarse. Es importante decirle al niño que se le va a dar tiempo para calmarse, algo así como: **veo que estás muy bravo/a, voy a darte tiempo para que te calmes solo/a, voy a esperarte acá (o voy a dejarte acá y me puedes buscar en la cocina cuando estés calmado/a)**

Ahora, si al dejarlo solo empieza a hacerse daño a sí mismo o a otros es necesario intervenir y hacerle ver que lo que está haciendo no está bien y no se le va a permitir.

3 ACOGER Y CONVERSAR

Cuando el niño/a se ha calmado es momento de educar. Poniéndose a la altura del niño/a, haciendo contacto visual, abrazándolo o tocándolo suavemente en la espalda o brazo hay que ayudarle a comprender qué fue lo que le generó rabia-enojo.

Adicionalmente habrá que darle opciones de comportamiento para que la próxima vez que se enfrente a una situación similar tenga alternativas, por ejemplo: **la próxima vez que quieras alcanzar un juguete que está muy alto me puedes llamar y yo te ayudaré** en vez de tirar todo al piso porque no pudiste hacerlo solo/a.

En este punto pueden serle útiles las estrategias descritas en el artículo “5 estrategias para desarrollar regulación emocional”.

4 REPARAR LOS DAÑOS

En caso de que haya hecho daño alguien, o haya dañado algo se le pedirá que lo recoja y en caso de poder reparar el daño se debe buscar que lo haga, por ejemplo: **armar nuevamente lo que se rompió (de ser posible), ayudar a hacer una curación sencilla (limpiar con agua un raspón, aplicar crema)**. Esto les enseña las consecuencias de sus actos pero también le enseña que tiene el poder de solucionarlas.