



Enfermeria online uv



enfermeriaonlineuv

# MANEJO DE PATALETAS Y FRUSTRACIÓN

# ¿QUÉ SON LAS PATALETAS O RABIETAS?

**Son reacciones emocionales intensas frente a situaciones que les provocan rabia, frustración, no sentirse escuchados o incomprendidos, entre otros. Comienzan aproximadamente a los 2 años de edad y suelen disminuir gradualmente en intensidad y frecuencia hasta desaparecer entre los 4 a 5 años.**



# ¿SABÍAS QUE?



**Los niños/as no tienen las mismas herramientas que los adultos para comunicar lo que sienten, necesitan y piensan, por lo que las rabietas son una forma de comunicación.**

**Esta es una etapa muy importante para su proceso de desarrollo y adaptación en donde aprenden a identificar esas emociones y conocer las mejores maneras para expresarlas.**



**En estas edades los niños/as enfrentan muchas veces al día estas sensaciones porque:**

- ❑ **Aún están aprendiendo a usar los objetos a su alrededor.**
- ❑ **Dependen de los adultos para la mayoría de las cosas.**
- ❑ **Quieren hacer algo y no pueden o no los dejamos hacerlo.**

# ¿SABÍAS QUE?

**Por eso NO es posible evitar la aparición de todas las pataletas y no se debe sentir culpable por eso.**



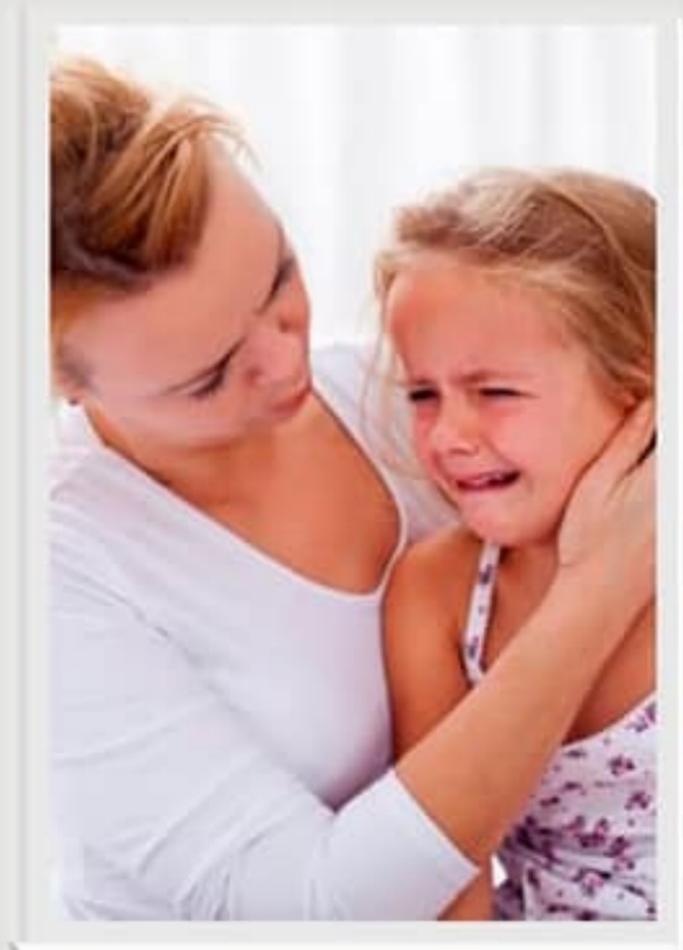
**Los hijos/as de padres excesivamente estrictos o permisivos tienden a tener más pataletas y por más tiempo.**

**El niño/a desarrollará las pataletas en presencia de sus padres o personas más cercanas en vez que ha un extraño, porque esta explosión emocional irónicamente, significa que tiene confianza en ellos/as.**



# ¿QUÉ HACER?

- ➔ **Mantener la calma y nunca perder el control.**
- ➔ **Hablar con tono de voz tranquilo y acogedor.**
- ➔ **En ocasiones sirve mantener el contacto físico como tomarlo/a y abrazarlo/a.**
- ➔ **Agacharse a su altura y mirarlo/a a los ojos.**
- ➔ **Pensar en la causa de la rabieta y mostrar que entendemos lo que sucede usando en palabras simples lo que creo que le pasa (Ej. “te enojaste porque ...”; “te dio pena ...”).**



# ¿QUÉ HACER?

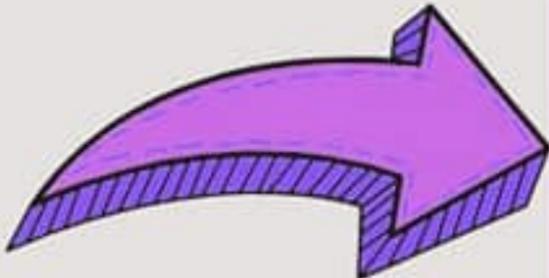
➔ **Intentar distraerlo/a con otra actividad o darle una alternativa que sea atractiva de aceptar como una solución a este descontrol.**



➔ **Si lo logra ¡refuézalo! (hazle saber que valoras su esfuerzo y que lo hizo bien).**

➔ **Cuando recupere su calma, buscar un momento tranquilo para hablar de lo que ocurrió y explorar juntos otras maneras en que pueda reaccionar la próxima vez.**



  
**RECUERDA**

- **Una atmósfera tranquila ayuda a recuperar el control.**
- **El sentido común, el juego y el humor son fundamentales para facilitar que un niño/a colabore con las órdenes o reglas que queremos que cumpla.**

# IMPORTANTE



**Manejar respetuosamente una pataleta no significa entregarle todo lo que pide o dejarle hacer lo que quiera. Lo importante es darse cuenta cuando una situación le genera rabia, pena, frustración y entender que este sentimiento es natural, acogerlo/a y ayudarlo/a a sentirse mejor nuevamente y aprender a manejar sus emociones de manera adecuada.**



**Si eres cuidador y no te sientes “capacitado”, o eres padre/madre y tienes otros problemas pide ayuda a tu red de apoyo ya que cuando se está interferido por situaciones externas es un poco difícil hacerse cargo de las rabietas de una manera respetuosa.**



## **QUE NO HACER O EVITAR**

- ➔ **Evitar uso del “tiempo fuera”, dejarlo/a sólo “hasta que se le pase” o mandarlo/a a su pieza “a pensar”.**
- ➔ **No es apropiado usar gritos, críticas, amenazas, castigos, golpes o duchas frías para manejar las pataletas.**
- ➔ **Evitar explicaciones largas y complicadas en medio de una pataletas (la frustración no le permitirá razonar).**



**¡ALERTA!**

**Estas estrategias:**

- **NO ayudan a que aprenda a manejar sus emociones.**
- **Aumentan la rabia, pena y se sienten solos.**
- **Le enseñan que en los momentos difíciles no puede contar contigo.**

**CUALQUIER ESTRATEGIA QUE PROVOQUE MÁS ESTRÉS Y MALESTAR EN EL NIÑO/A VA A TENER EFECTOS NEGATIVOS A LARGO PLAZO.**