

APRENDAMOS DE LAS PATALETAS: QUÉ SON Y CÓMO MANEJARLAS



Es común escuchar padres preocupados ya que no saben cómo manejar las pataletas de sus hijos y podemos oírlos decir frases como: “No sé cómo detenerlo cuando se tira al suelo”, “Lo hace para manipularme y conseguir lo que quiere” o simplemente “no lo puedo controlar”.

Primero que todo, es importante saber que las pataletas son esperables en determinada edad y como padres debemos entender el porqué de éstas y aprender a manejarlas de la mejor manera.

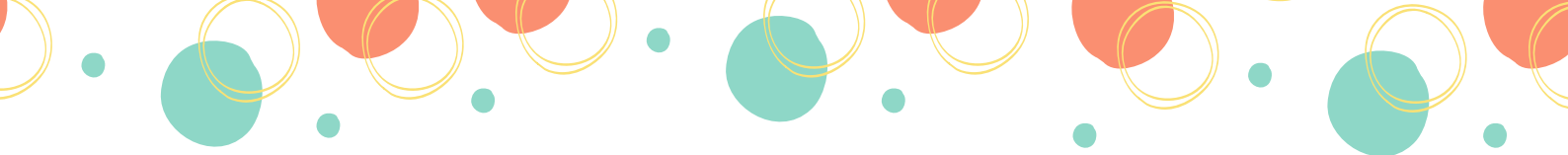
Entre los 2-4 años, los niños comienzan a buscar y probar su independencia. Este período, es una constante búsqueda para lograr su individualidad y la manera que encuentran a la mano, es oponiéndose a lo que dicen sus padres. Es en esta etapa, donde intentarán tomar decisiones por sí solos y requerirán cada vez menos, de la ayuda de sus padres para realizar ciertas acciones. Esa, es la etapa de diferenciación, que se da en el plano tanto físico como emocional, donde lo importante es culminar con un sentido de identidad formado y consolidado y una mayor autonomía. Por lo que no es extraño encontrarnos con negativas y porfías frente a diversas situaciones, siendo la palabra NO, algo normal y muy escuchado en este período de los niños ya que los reafirma en su autonomía y emancipación.

Es por esto, que debemos entender las pataletas como un proceso normal del desarrollo de los niños, donde más que un intento de manipulación, tiene que ver con un sentimiento de frustración al verse coartados en sus intentos de autonomía, independencia y ganas de explorar y conocer el mundo desde sí mismos. Mediante las pataletas, el niño pone a prueba la existencia de los límites y las reglas impuestas por los cuidadores.

Las pataletas, se definen como una expresión conductual de rabia que se desencadena por este sentimiento de frustración al no poder alcanzar un objetivo o que se le contradiga en alguna situación; lo que generará una reacción descontrolada de una serie de conductas tales como: llantos, gritos, golpes, tirarse al suelo y en algunas ocasiones hasta la propia agresión.

Entendiendo esto, comprendemos que las pataletas son una manera de demostrar y comunicar la rabia, la frustración, el enojo o la tristeza de los niños, que al ser tan pequeños y no contar con un desarrollo pleno, no tienen la capacidad ni las habilidades para poner en palabras lo que les sucede y poder así explicarlo o expresarlo.






Entendiendo que las pataletas son un método y una técnica de comunicación, es fundamental estar atentos a éstas y darse el espacio necesario para entenderlas y escucharlas. Ya conociendo qué son las pataletas y el porqué de ellas es que necesitamos saber cómo actuar frente a éstas para manejarlas de la mejor manera..

Lo primero y fundamental es mantener la calma, entender que es un modo de comunicar, por lo que no hay que tomarlo de manera personal. Además siempre tener presente que como adultos y padres, somos fuente de referencia y modelo, por lo que toda actitud va a comunicar una manera de actuar, que los niños van a aprender y repetir.

Evitar con los niños las explicaciones y justificaciones muy largas, tediosas e inentendibles. Las reglas y límites deben darse de forma clara y simple para no confundirlos. Es importante adelantar y anteponerse a las posibles pataletas y por eso es relevante tener límites claros y definidos como familia, para que los niños logren poco a poco ir adquiriendo y respetando los límites. Por lo que, en este sentido, es fundamental que ambos padres estén alineados y sean coherentes en la implementación de los límites, para darle seguridad y consistencia a las reglas.



Cuando la pataleta está en curso, lo esperable es acercarse al niño de manera cercana y no invasiva poniéndole en palabras los sentimientos que hay detrás de su reacción de ira. Así, ellos irán gradualmente aprendiendo de las emociones que lo inundan y aprenderán poco a poco a ponerlas en palabras más que en su cuerpo de manera descontrolada. Y como en toda comunicación, mostrarle que hubo un desencuentro en la manera de comunicarse, que no se entendieron pero que cuando se tranquilice, podrán volver a conversar. Al retomar la tranquilidad, es importante hacer alusión a los sentimientos que lo embargaron para ir poniéndolos en palabras y reflexionar acerca de lo ocurrido; así, paulatinamente irántendiendo que no es malo tener sentimientos de rabia o tristeza, pero que debe aprender a expresarlos mediante el diálogo.



Para adelantarnos a las situaciones que podrían generar pataletas, es importante cuando estamos comunicándonos con nuestro hijo, aprender a escuchar lo que nos dice, hasta en la contradicción de ellos. Y desde ahí ser comprensivos y aceptar su crítica o negativa para que él sienta que es escuchado y tomado en cuenta. Lo que no significa que debemos hacer lo que el niño quiere, sino que empatizar con su postura, pero ser firmes en las reglas o los límites que se le están asignando. Este proceso también requiere de cierta flexibilidad de parte de nosotros, ya que él niño tendrá una postura y nosotros tendremos nuestra manera de ver las cosas y lo ideal es entregarle al niño diversas alternativas u opciones para que esta comunicación sea bidireccional, es decir, donde ambos aporten en la resolución de la conflictiva y no sólo existió una imposición de una regla, sino que se llegó a un cierto acuerdo entre ambos.

Es muy importante que el niño sienta que lo comprendemos y que lo seguimos queriendo incondicionalmente, a pesar de haber realizado una pataleta. Este sentimiento de sentirse querido y entendido, lo ayudará para sus futuras resoluciones de conflictos, una adecuada autoestima y un correcto paso en el desarrollo de su independencia e individualidad. Pongamos énfasis en las conductas positivas y felicitémoslo cuando sea capaz o realice un esfuerzo por controlar su comportamiento.



SIN DUDA NO SERÁ TAREA FÁCIL, PERO CON UN SENTIMIENTO GENUINO DE CARIÑO Y AMOR, SERÁ POSIBLE ACOMPAÑAR A SU HIJO EN ESTE PROCESO DE EXPLORACIÓN Y PRUEBA QUE MUCHAS VECES PUEDE SER TURBULENTO, PERO ES EL CAMINO EN LA BÚSQUEDA DE LA INDEPENDENCIA Y LA AUTONOMÍA.

PS. CAMILA DOMÍNGUEZ F.