

ARTÍCULO PARA PADRES 124

Por qué los chicos patalean a partir de los dos años (8 consejos para lidiar con ellos)

Hay días en que solo quiere comer del plato azul, otros en que no quiere comer. Pide ver la tele o el iPad a la hora de dormir, y cuando sus padres le dicen que no, empieza a tirar sus juguetes, llora desesperadamente y se tira al piso. Después no quiere entrar a bañarse, y cuando lo hace, no quiere salir.

Situaciones como éstas son parte de la rutina de los padres cuyos hijos se aproximan a los dos años de edad, una frase conocida como la “adolescencia de los bebés”.

Y estos padres, que estaban acostumbrados a un bebé que aceptaba casi todo pasivamente, se ven ahora frente a un niño con voluntad propia, listo para hacer un berrinche si no cumplen sus deseos.

La buena noticia es que no solo es normal, sino una parte crucial de su desarrollo. Y lo aprendido a esa edad, ayudará a moldear cómo lidiará con sus sentimientos en la vida adulta.

La segunda noticia es que hay muchas formas inteligentes de lidiar con estos comportamientos, siempre y cuando los padres se armen de estrategias y (mucho) paciencia.

¿Qué ocurre alrededor de los 2 años?

“Es una fase en la que el niño hace descubrimientos increíbles y gana una enorme capacidad de interacción”, explica Ross Thompson, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de California en Davis, Estados Unidos.

“Pero las áreas de autocontrol en su cerebro aún no se han desarrollado”, destaca Thompson, quien también es presidente de la organización “Cero a Tres”, dedicada a este rango etario.

“Lo más importante es que los padres entiendan que ese niño es simplemente incapaz de controlar sus emociones. Ese entendimiento los ayudará a ver la situación de forma más constructiva, y no pensar en que se trata de un desafío (a su autoridad)”, explica el experto.

“No sirve solamente decirle que se calme, porque su cerebro es incapaz de responder a esa instrucción. Depende del adulto el ayudarlo a poner sus sentimientos en palabras y manejarlos”, agrega.

“Si los padres se dejan llevar por la rabia, en vez de actuar con calma y empatía y le ofrecen estrategias al niño, él aprenderá herramientas para lidiar con sus emociones, algo que lo ayudará en la vida adulta”.

A continuación, 8 consejos para lidiar con la rabietas propias de esa etapa.

1- Cuando el niño golpea

Cuando se los contradice, muchos niños de un año y medio o más, golpean a sus padres. Como no pueden expresar su frustración en palabras o calmarse, recurren a una respuesta física.

Lerner sugiere explicarle lo que está sintiendo y darle herramientas para que se pueda expresar.

“Sé que estás enojado, pero nosotros no comemos dulce a esta hora del día. Cuando estés triste, golpea este tambor en vez de pegarle a alguien, o muerde este juguete en vez de morder a mamá, por ejemplo”, recomienda.

2- Calma en el momento de la pataleta

Las pataletas, sobre todo en lugares públicos, son desconcertantes. Pero Lerner nos recuerda que nosotros no somos capaces de controlar cómo nuestros hijos van a reaccionar, pero sí podemos controlar nuestras propias reacciones. Mantenerse calmo y no elevar el tono de voz ayuda a que no crezca la tensión.

“Recuerda que tu hijo no está tratando de humillarte a propósito, simplemente no puede manejar la situación. Tu trabajo no es castigarlo, sino tener empatía, validar sus emociones, guiarlo y mantener la calma. Deja que la gente piense lo que quiera”, agrega.

“Permítele que llore, asegurándole que está en un espacio seguro” asegura Debora Corigliano, psicopedagoga y especialista en neurociencia de la educación.

3- Límites

Mantener la calma no significa ceder a los deseos del niño. “Si cedo, no voy a fortalecer su resistencia ni enseñarle a lidiar con su frustración”, explica Santos. Es decir, hay que decir no cuando es necesario y aceptar su frustración.

Hace falta imponer límites, dice, porque ciertas cosas como por ejemplo el cinturón de seguridad o apagar la TV no son negociables. “El niño se dará cuenta de que, colabore o no, se le colocará el cinturón”.

4- No malinterpretar como manipulación

En momentos de tensión, no sirve preguntarle al niño ¿Por qué pegaste? O empezar una larga discusión. Son muy pequeños para entender eso.

“En vez de entrar en la pelea, mantén la calma, explícale lo que siente y sigue adelante. La lección que estarás dando es que no te vas a involucrar en una discusión destructiva” aconseja.

5- Dale al niño la posibilidad de escoger

Para prevenir las batallas cotidianas y evitar que el niño controle la rutina familiar, Lerner sugiere darle opciones al niño que se muere por ejercitar su recién descubierta autonomía.

“La idea es darle siempre dos opciones y marcar los límites”, recomienda.

6- Refuerzo positivo

Para Elisama Santos, los niños dicen no a casi todo porque están acostumbrados a escuchar muchos “no” de sus padres, que ahora pueden usar una estrategia más eficiente: el refuerzo positivo.

“No sirve decirle al niño que no ponga la mano en el enchufe, porque lo hará. Es mejor decirle “tu manito va en el juguete”, “el dibujo se hace en el papel”, dice Santos.

7- Jugar más y escoger las batallas

Transformar las actividades cotidianas en juegos ayuda a aliviar la tensión en las tareas aburridas. “Si usas una voz de robot o le haces cosquillas para vestirlo o lavarle los dientes, el niño hará esa tarea con más facilidad”, explica Santos.

Y evita pelear todas las batallas, recomienda Lerner. “Si no interfiere con el funcionamiento y no lastima a nadie, no peles.

8- Ni palmadas, ni gritos, ni chantajes

Los especialistas consultados por la BBC dicen que una palmada no ayuda en el proceso educativo crucial en esa etapa.

Para Thompson, la violencia tiende a hacer que los niños se vuelvan más furiosos y desafiantes y los padres más castigadores, creando un círculo vicioso. Lo mismo ocurre con las agresiones verbales.

“Si estoy resolviendo una situación con una agresión física o verbal, le estoy enseñando al niño de dos años a actuar de la misma manera”, añade Corigliano. Además el niño usará la misma estrategia en otro contexto.

Para Santos, los niños tienden a retraerse frente a una palmada o un grito. “Pero es por miedo, no por haber aprendido a controlar sus sentimientos”.

Los chantajes tienen el mismo efecto adverso: el niño aprende a comportarse de una manera para recibir un dulce, pero no porque hayan aprendido el valor de un comportamiento dice Corigliano.

<https://www.lanacion.com.ar/2173537-por-que-ninos-patalean-partir-dos-anos>