

3. ORIENTACIONES DE CRIANZA

La crianza o el modo de cómo se le entrega cuidados y se establecen límites a niños y niñas son determinantes en su salud integral, principalmente en su salud mental y en el desarrollo de su propia capacidad para cuidarse a sí mismos y mantenerse sanos. Es por ello que a continuación se indagará con mayor detención los conceptos de apego, manejo del llanto y manejo de pataletas.

APEGO Y ESTILOS

El *apego* es un concepto emanado de la *Teoría del apego*, la cual indica que las personas forman un patrón de interacción con el entorno u otras personas a partir de la relación temprana que establecieron con su figura de apego o cuidador principal.

El apego en definitiva es un tipo especial de vínculo afectivo establecido desde el niño o la niña con su cuidador principal. Esta es una relación asimétrica en donde el bebé busca cuidado y el adulto lo entrega. La manera en que el niño o la niña aprenda a cómo recibir cuidado y atención del adulto, es el tipo de apego, lo que a su vez dependerá en gran medida de la capacidad del cuidador de acoger, contener y calmar al niño o niña de manera consistente y efectiva.

El apego seguro o vínculo de buena calidad es esencial para que el niño o la niña desarrolle un sentimiento de seguridad y predictibilidad respecto al mundo que lo rodea, este sentimiento será vital para que desarrolle confianza en sí mismo, permitiéndole explorar y aprender, y en etapas posteriores lograr sus propios objetivos.

a) Apego Seguro

El apego seguro se caracteriza en que el niño o la niña utiliza al cuidador como una base segura para la exploración, protesta o muestra ansiedad de separación si es que este se va y busca activamente su proximidad, consolándose cuando está con él o ella. Este apego se basa en la confianza, donde el niño o la niña es capaces de usar a su cuidador como una base segura cuando está angustiado, ya que éste ha demostrado ser sensibles y responsivo a sus requerimientos de cuidado, con conductas consistentes de disponibilidad [95]. De este modo, el establecimiento de un apego está en gran medida asociado a la sensibilidad del cuidador principal, su interpretación adecuada de las señales del bebé y la ejecución oportuna y cálida de lo requerido [96]⁴⁷.

Algunos consejos e indicaciones para entregar a la familia y promover o mantener el apego seguro, son:

- No deje llorando a su bebé, es un mito que se malcrían si se calma el llanto con rapidez durante el primer año.

⁴⁷ Ver Video: "[Apego Seguro](#)" (2013) [Película]. Chile Crece Contigo (Dirección).

- Dedicar atención a su bebé también en los momentos en que está activo (sin sueño) y alimentado.
- Elija varias actividades y seleccione aquellas con las cuales el bebé se mostró más activo e interesado. No todos los bebés se entusiasman con las mismas cosas.
- Durante los primeros seis a ocho meses, el mejor estímulo para el bebé es el rostro de los padres. Juegue y converse cara a cara con su hijo hija. Los juguetes en esa etapa tendrán un valor secundario.
- Intente dejar tiempo para jugar con el bebé, a parte de las labores de cuidado y alimentación.

b) Inseguro ambivalente

El apego inseguro-ambivalente se caracteriza porque el niño o la niña no puede utilizar al cuidador como una base segura, protesta o muestra ansiedad de separación al igual que el apego seguro, con la diferencia que no se tranquiliza al reunirse nuevamente con el cuidador y su reacción emocional es ambivalente con irritación y con conductas de resistencia y mantenimiento del contacto a la vez. En este tipo de apego el bebé está constantemente buscando la proximidad con el cuidador y el cuidador es inconsistente, siendo responsivos y sensibles sólo en algunas ocasiones e interfiriendo durante la conducta exploratoria, lo que aumenta la falta de autonomía y de seguridad del niño o la niña [95] [97] .

Algunos consejos e indicaciones para entregar a la familia y mejorar la calidad del vínculo en relaciones ambivalentes, son:

- Pruebe varias formas de consolar, no sólo tomando en brazos.
- Busque apoyo si no sabe qué hacer frente al llanto y siente que pierde la paciencia.
- Si el bebé evita la mirada y mira hacia otro lado, esperar, no forzar el contacto.
- Si se siente impaciente o frustrado, busque ayuda de alguien que crea le pueda apoyar (amigos, padres, pareja, etc) o llame a fonoinfancia, evitando dejar al bebé solo. Si está muy enojado y piensa que le podría pegar o hacer daño al bebé, es mejor que lo deje con otro adulto o si no es posible déjelo en la cuna sin nada en ella y salga de la habitación por un breve momento, busque ayuda.
- Si su bebé la sobredemanda y le cuesta calmarse o tiene temor de estar lejos de usted, intente ser lo más predecible y pruebe estrategias graduales de distanciamiento para que su hijo o hija tolere mejor las separaciones o la distancia física. Por ejemplo puede dejarlo en un lugar seguro y quedarse junto a él o ella, luego cuando se calme, probar distanciarse un poco conversándole o distrayéndolo con juguetes y cuando logre calmarse de este modo salir de la habitación y conversarle a la distancia, etc., siempre atendiendo a su llanto y asegurarse que el niño o niña esté seguro.
- Ser persistente y tolerante en los momentos de frustración y llanto, y aplicar las mismas estrategias en forma regular.

- En preescolares, ser comprensivo con las expresiones de frustración, pero aclarar activamente las formas inadecuadas y no tolerables de expresión del enojo. No reforzar el uso de la agresión para conseguir metas.
- Evite separaciones bruscas e impredecibles. Intente explicar o anticipar aunque niño o niña tenga corta edad.
- No fuerce la independencia.

c) Inseguro evitativo

El apego inseguro-evitativo se caracteriza porque niño o la niña no tiene confianza en recibir cuidado y apoyo del cuidador ya que espera ser desatendido y no hace ningún esfuerzo para mantener contacto, mostrando poca ansiedad durante la separación y un claro desinterés en el posterior reencuentro con el cuidador, incluso rechazándolo si es que éste se acerca [95] [97]. Aunque no muestras signos evidentes de ansiedad, se ha observado que los índices fisiológicos de activación neurovegetativa y de estrés están significativamente elevados. La carente expresión de emociones podría interpretarse como una conducta socialmente deseable, como de alguien “tranquilo” o “maduro”, sin embargo esta conducta denota una desvinculación afectiva hacia sí mismo y a los demás [98]. Las características del cuidado en este caso son de rechazo, rigidez, hostilidad y aversión del contacto, constituyéndose como figuras sobre-estimulantes e intrusivas [99].

Algunos consejos e indicaciones para entregar a la familia y mejorar la calidad del vínculo en relaciones evitantes, son:

- Diferenciar “sobre-estimulación” de estimulación, entendiendo por sobre-estimulación “obligar” al niño o niña a hacer actividades que no le entretienen, por ejemplo actividades muy complejas que no logran comprender o actividades en que no participa activamente. La estimulación son actividades que el niño o la niña disfruta realizar, el juego agradable a la vez es la mejor manera de estimular su desarrollo.
- No buscar el buen desempeño del niño o la niña cuando juegue. No buscar que “pinte bien”, sino que simplemente pinte si es que lo disfruta. Diferenciar juego de tarea.
- Dar a escoger al niño o niña alternativas de actividad, permitiéndole que escoja lo que quiera hacer. Ofrecerle distintos juguetes o situaciones para que pueda escoger o preguntar de manera abierta la actividad que sea realizar.
- Respetar el ritmo del bebé, permitirle al niño o niña que vaya a su ritmo cuando hace actividades.
- Si el niño o la niña evita la mirada y mira hacia otro lado, esperar, no forzar el contacto.
- Bajar la intensidad del contacto cuando el bebé se muestre incómodo y mantener el contacto mientras lo esté disfrutando, no interrumpirlo.
- Ayude a su hijo o hija a identificar lo que le gusta de lo que no le gusta, repita las acciones que le producen placer y evite o reduzca el tiempo de exposición (en caso

que no se puedan evitar) las actividades a aquellas que provocan desagrado o rechazo. En niños y niñas que conversen preguntar activamente por las actividades que les agraden, situaciones, colores, etc. y permitir que lo experimente.

- En niños y niñas preescolares, converse con preguntas abiertas, y deje tiempo para explorar cómo lo ha pasado durante el día
- Acoger siempre las señales de temor del niño o la niña, sea cual sea la circunstancia. No las reprima ni las censure.
- Aceptar el llanto como un medio necesario para que el niño o la niña comunique una necesidad. Cuando esté llorando buscar la causa y mantenerse con él o ella para calmarlo, ya sea en contacto o cercanía física.

d) Desorganizado

Recoge varias características de los dos grupos de inseguro ya descritos, este patrón se caracteriza porque el niño o la niña realiza conductas estereotipadas, cambios inesperados y aparentemente incomprensibles, busca contacto con la figura de apego pero de una manera contradictoria [100]. Son niños y niñas con total ausencia de estrategias organizativas para afrontar el estrés y frente a un extraño pueden ejecutar conductas raras como movimientos incompletos y sin dirección, lentitud de movimientos o movimientos asimétricos y/o a destiempo, notándose su incomodidad [97]. Es un “tipo de apego” aparentemente mixto, usual en niños y niñas que han sufrido de maltrato y/o abuso [99].

Conducta ante ADS alterada o sospecha de dificultad en el vínculo

- Indicar que las experiencias tempranas son significativas para el futuro del bebé, ya que inciden en la confianza que el niño o la niña tendrá en los otros, en el modo en que percibe el mundo y cómo reaccionar ante él. (Por ejemplo, si conducta será diferente si percibe mundo contenedor o un mundo hostil).
- Si la madre se muestra ansiosa o conflictuada por no poder responder a los requerimientos de su bebé, señalar que en este período continua el proceso de conocimiento y adaptación entre los padres y el bebé, por lo que debe mantener la calma. Sugerir prestar atención a las señales del bebé, como sus llantos y gestos, a través de los cuales expresa sus necesidades y sensaciones de incomodidad. Poco a poco irán reconociendo sus preferencias e intereses.
- Recordar que cada niño o niña es un ser humano único y particular. Se requiere tiempo en este proceso de conocimiento mutuo.
- Indicar que se puede hacer de las rutinas diarias una instancia de intercambio afectivo, por ejemplo durante el baño, muda, alimentación, al hacerlo dormir, etc.). Es importa que los padres se comuniquen constantemente con su bebé, que le hablen y canten con voz suave.

- Favorecer la lactancia materna, como una instancia protegida que puede contribuir a fortalecer para el vínculo madre/hijo(a). Se debe ser muy cuidadoso de no culpabilizar a aquellas madres que por causas médicas o personales no amamantan y aclarar que el vínculo se contruye en todas las interacciones entre el cuidador y el niño y no solamente en dicha instancia
- Si es de agrado para el bebé y para la madre, procurar realizarle masajes. Es importante que la madre pueda realizarlo con disposición anímica y de tiempo/espacio. Más que una tarea, es un espacio agradable que debe realizarse según la posibilidad familiar diaria.
- Indagar sobre las expectativas de los padres ante la maternidad y paternidad. Si se evidencia conflicto con ser madre y/o padre, lo cual está perturbando el desarrollo del bebé, derivar a consulta de salud mental u otra instancia de la red de salud mental de la comuna.
- Si se observa una conducta de rechazo por parte la madre y/o padre hacia el bebé, o viceversa, derivar a consulta de salud mental u otra instancia de la red de salud mental de la comuna. Indicar que nunca se debe sacudir, golpear o abofetear a su bebé. Haga hincapié en que sacudir a un bebé puede producir ceguera, daño cerebral, convulsiones, daño de la médula espinal e inclusive la muerte.

MANEJO DEL LLANTO Y CONSUELO EFECTIVO

Una de las primeras formas de comunicación que establecen los mamíferos, específicamente los que cargan a sus crías, es el llanto [101]. El ser humano no es la excepción y es así como desde la infancia temprana llora y gime para manifestar su necesidad de atención y para comunicarse, de sus padres y poco a poco hacerles saber sus necesidades [102]. Es importante que los padres y cuidadores reconozcan que los bebés no lloran sin motivo y que el llanto es un llamando la atención que indica al adulto que tienen que identificar la causa y realizar las acciones necesarias para consolar efectivamente al niño o niña [61].

El llanto es uno de los comportamientos más comunes durante la infancia, permite y estimula el cuidado, la proporción de alimentación y promueve la cercanía de los cuidadores o padres, entregándoles información acerca de las necesidades del niño o la niña y de su estado de salud. Sin embargo, muchas veces enfrenta a los cuidadores o padres a situaciones de estrés al no poder calmar efectivamente a su hijo o hija [61], llegando en algunos casos a cometer maltrato o negligencia, sobre todo aquellos que son inestables emocionalmente o no son capaces de manejar la situación a la que se ven enfrentados [103] [104].

Una de las teorías que explica cómo y por qué se presenta el llanto en el niño/a es la del apego [105]. En ella se describe que el peak del llanto es en los meses posteriores al nacimiento (0 a 2 meses de vida), donde se produce una “curva normal de llanto”, luego lentamente comienza a declinar hasta el llanto basal que se mantiene por el resto de la infancia [106]. La pronta respuesta de la madre, el padre o cuidador principal, reduce su intensidad y lo desincentiva, permitiendo que en el largo plazo que las intervenciones persistentes y usuales del cuidador frente al llanto, reduzcan su intensidad en el evento y eviten su aparición en otros posibles. Uno de los signos funcionales más importantes en la infancia temprana es mantener el contacto con el o los cuidadores principales, lo que predispone una serie de comportamientos vinculantes como el llanto, que permite establecer o mantener la cercanía. Es por esto, que una respuesta sensitiva de gran intensidad y la consistencia de la madre, padre o cuidador, predice el establecimiento del apego seguro [105].

a) Características del llanto

Al escuchar el llanto de un niño o niña con detención, se puede lograr identificar su motivo. Cuando los padres o cuidadores se dan la oportunidad de escuchar detenidamente a su hijo e hija son capaces de comprender la necesidad que gatilla el llanto y responder adecuadamente a sus requerimientos [107].

Es posible dividir el llanto en dos categorías: el llanto de “necesito ayuda” y el llanto de “quiero comunicarme ¿me podrías escuchar?”. El primero es un llanto que va aumentando si el cuidador no reacciona con prontitud a los requerimientos del niño o la niña, volviéndose más intenso y agudo, es por ello que los cuidadores o padres que reconozcan rápidamente el motivo del llanto solucionarán con mayor rapidez la necesidad y se tensionarán menos durante este proceso [107].

El segundo tipo de llanto se manifiesta en un solo tono plano, cada sonido es igual al anterior y se caracteriza porque el niño o la niña es capaz de mantener el contacto visual. El menor transmite una amplia gama de sentimientos con este llanto: desde temor, rabia o simplemente deseo de compañía. Si el padre o cuidador es capaz de mantenerse en contacto, el niño o la niña percibirá la contención, hará contacto visual y luego de ser escuchado entrará en un estado de relajación [107].

b) Problemas en niños y niñas asociados al llanto

El llanto excesivo es común en la infancia temprana y constituye una situación estresante o difícil de sobrellevar para los padres o cuidadores, generando sentimientos de impotencia y haciéndoles percibir a su hija o hijo impredecible, vulnerable o con dificultades [108]. Dependiendo de las habilidades paternas, cuidadores y/o padres desplegarán estrategias para dar frente a esta situación, las cuales influirán en la relación que establezcan con el niño o la niña y en las estrategias que los propios niños y niñas desarrollen en etapas posteriores. Algunos padres y/o cuidadores desarrollan estrategias asertivas que les

permiten estar tranquilos y asertivos mientras consuelan al niño o la niña. Otros con menos recursos o apoyo pueden perder rápidamente el control, desplegando estrategias infructíferas y frustrándose mucho en los períodos de llanto, dentro de las conductas más dañinas para la salud del niño o la niña se encuentran el zamarreo y golpes [108].

El llanto persistente ocurre en alrededor del 20% de los lactantes y de ellos el 90 % es producido por causas no orgánicas y sólo el 10% tiene su origen en causas orgánicas [109] [110]. Entre los primeros motivos se encuentran:

1. *Los cólicos o el síndrome del niño irritable*: Que se caracteriza por llanto excesivo, incremento de la actividad y dificultades para concebir el sueño. Sus causas no se han descrito con claridad, sin embargo existen factores que se encuentran con mayor frecuencia asociados como padres primerizos, de madres con depresión y de familias que están viviendo situaciones estresantes y no se sienten con las capacidades para cuidarlo efectivamente⁴⁸.
2. *El lactante cansado*: Algunas niñas y niños lloran porque se encuentran extremadamente cansados y no logran conciliar el sueño. En ocasiones los padres o cuidadores no logran interpretar correctamente el cansancio y piensan que es aburrimiento o hambre. Una niña o un niño cansado habitualmente frunce el ceño, estira y encoje sus brazos y piernas, aprieta los puños y llora entre bostezos.
3. *El lactante que se ha hipocalimentado*: Habitualmente los lactantes solicitan alimentarse cada 2 horas o menos las primeras seis semanas de vida. En ocasiones parecen no quedar satisfechos luego de ser alimentados y tienen un lento incremento de peso. En estos casos es fundamental que reciban apoyo especializado para mejorar la técnica de amamantamiento.
4. *El lactante de difícil consuelo*: algunos lactantes tienen dificultades para ser consolados, habitualmente porque el proceso de gestación y/o parto ha sido estresante o ha presentado dificultades, en estos casos los padre o cuidadores requieren de mayor apoyo de modo de que desarrollen técnicas asertivas de consuelo sin desbordarse.
5. *Intolerancia a la proteína de la leche de vaca*, que puede estar presente en los menores alimentados con fórmula y los alimentados al pecho. Algunos signos son el vómito luego de la mayoría de las alimentaciones, diarrea con mucosidad y sangre, lento incremento de peso, dermatitis atópica e historia familiar de esta alergia. Hay casos en que se hace necesario vigilar la dieta de la madre eliminando los lácteos y sus derivados para evitar o disminuir la alergia.
6. *Reflujo gastroesofágico*, que puede estar presente aun cuando no se observen vómitos, causando el llanto por la acidez que le provoca. Ante sospecha se aconseja evaluación médica.

⁴⁸ Ver Video: "[Manejo Respetuoso de los Cólicos](#)" (2013) [Película]. Chile Crece Contigo (Dirección).

7. *Intolerancia a la lactosa*, en la que se observan deposiciones explosivas y acuosas. El acompañamiento en la técnica de amamantamiento es fundamental para disminuir los efectos de la lactosa en el proceso de digestión del niño o la niña.

c) Formas de abordar el llanto

Los padres requieren de seguimiento y apoyo al enfrentarse al llanto de su hija o hijo, especialmente si son padres por primera vez, ya que es en estas familias en las que el llanto persistente se da con mayor frecuencia y necesitan de más herramientas para abordarlo y superarlo.

El llanto es la forma que tienen los niños y las niñas para comunicarse y como tal, requieren de padres que sean sensibles a sus necesidades para establecer un círculo virtuoso de confianza frente a la atención que solicitan [111]. De acuerdo con la teoría de la vinculación afectiva, niños y niñas requieren llamar la atención y disminuir la distancia con su cuidador [105].

Uno de los enfoques que ha sido descrito para calmar al niño o la niña que se encuentra que manifiesta llanto persistente, es la activación del reflejo de calma o método *The happiest baby (THB)*, el que está basado en la hipótesis que al imitar las condiciones que se daban en el útero durante el embarazo, se activará en este su reflejo de calma [111] [112]. Este método está basado en cinco estrategias que se realizan en cascada para que el niño o niña recuerde su condición intrauterina y logre la calma⁴⁹:

1. Envolver al niño o niña en un “lulo”, con manos y brazos inmovilizados firmemente y con las piernas libres para permitir el movimiento.
2. Poner en posición lateralizada (horizontal al suelo y de costado), imitando la postura del niño o la niña dentro del útero, con la cabeza levemente más baja que el resto del cuerpo, en caso de que su presentación intrauterina haya sido la cefálica.
3. Emitir ruido blanco, consiste en imitar el ruido de la placenta, el cual es similar a cuando en la radio no se encuentra una sintonía. Para esto debe produciendo un sonido alto de “shhhhh” y constante cerca de la oreja del niño o la niña.
4. Mecer con energía, imitando el movimiento firme que hace la mujer al caminar cuando está embarazada.
5. Succionar, permite que el niño o la niña si lo requiere, succione un chupete o algo blando para tranquilizarse (Se recomienda que, de utilizarse, el uso de chupete sea después del mes de vida para no interferir con un correcto establecimiento de la lactancia materna).

Este método permite que el bebé se tranquilice y es similar a los métodos utilizados en las culturas ancestrales y originarias para calmar a los niños y niñas. En estas culturas se ha

⁴⁹ Ver Video: [“Manejo Respetuoso del Llanto”](#) [Película] (2013). Chile Crece Contigo (Dirección).

observado una menor frecuencia y duración del llanto, el cual es considerablemente más corto en comparación con las sociedades occidentales [112].

Asumiendo los postulados de Karp y teoría de la vinculación afectiva, toda actividad que favorezca el establecimiento y cumplimiento de las señales de vinculación, permitirán que el niño o la niña se sienta seguro y se tranquilice, algunas otras estrategias son el contacto visual, contacto vocal, contacto piel a piel y envoltura afectiva, la muda, el aseo o cuidado cariñoso, la lactancia materna y el masaje infantil; todas estas favorecerán el establecimiento y cumplimiento de las necesidades afectivas del niño o la niña y le permitirán sentirse seguro y relajado frente a la necesidad inminente de contacto [105] [113].

MANEJO DE LA FRUSTRACIÓN (PATALETAS)

La frustración y el enojo son emociones muy frecuentes en los niños y niñas de 2 a 5 años y preescolares, ya que comienzan a aumentar el rango de sus deseos, aumenta el desarrollo intelectual y no siempre va de la mano del desarrollo del lenguaje, motrices y de auto regulación. A la vez comienzan a darse cuenta de que no pueden hacer o tener todo lo que desean.

La frecuencia de rabietas o las llamadas “pataletas” es alta en la edad preescolar, llegando incluso hasta seis veces por semana. Aunque son normales en esta etapa es necesario que los padres sepan manejarlas bien de modo a que le enseñen al niño o niña a regular su frustración, algunas recomendaciones en esta área son⁵⁰:

- Ante la pataleta de un niño o una niña es necesario que el adulto responsable se tranquilice y se focalice en el niño o niña, baje su rostro al nivel del rostro del niño o niña con un tono tranquilo de instrucciones simples y verbalice lo que el creen que esté pasando al niño o niña.
- Considerar que las rabietas en esta etapa son reacciones emocionales muy poco voluntarias que se manifiestan bajo intensa ansiedad o frustración, aunque lo más visible es el enojo y el oposicionismo externo. No son estrategias manipulativas conscientes, aunque si tienen el propósito, muchas veces, de lograr hacer o tener algo u oponerse a hacer algo. No tienen la intención de causar un mal rato a los padres, aunque probablemente sí buscan llamar su atención y pedir su ayuda.
- Muchas rabietas se producen cuando los padres deben quitarle algo que el preescolar desea intensamente (apagar la TV, quitarle un objeto con el que no se puede jugar; irse de la casa de un amigo, etc.). Frente a esto hay que dar alternativas de actividades o intereses que ayuden a tolerar la situación. Ayuda avisar con anticipación que se va a quitar el objeto o se va a suspender la actividad, ya que si se hace bruscamente la frustración del niño o la niña será intensa.

⁵⁰ Ver Video: [“Comportamiento – Las Pataletas”](#) [Película] (2012) & [“Manejo Respetuoso de Pataletas”](#) [Película] (2013). Chile Crece Contigo (Dirección).

- Si debe decirle que no a algo que pide o desea, es bueno explicarle en pocas palabras simples por qué no se puede, incluso desde el segundo año, y aunque proteste o llore. Progresivamente irá regulando su conducta en base a la explicación de sus padres o cuidadores, a la vez que se desarrollará mejor su lenguaje.
- Si lo que desea hacer o tener puede hacerlo o tenerlo en otro momento, decirle que podrá hacerlo después. Los niños y niñas de a poco comienzan a entender la noción de que pueden esperar para tener lo que desean.
- Si se frustra porque no puede armar o manipular objetos o juguetes, ayudarlo con la actividad o cambiar a una actividad más simple. Esto ayudará también a su autoestima.
- Si aumenta la intensidad de la rabia y las protestas, intentar calmarlo de forma activa, hablándole, tocándolo o cambiándolo de lugar. Algunos preescolares pueden necesitar ser abrazados y tomados en brazos, pero siempre razonando verbalmente con ellos. Se le debe decir en pocas palabras que se entiende lo que quiere (resumir por ejemplo “Sé quieres la Tele” y luego explicar que no se puede y por qué en pocas palabras, por ejemplo “pero hay que dormir”, repitiendo varias veces la misma frase, con un lenguaje muy simple. Luego es bueno ofrecerle opciones.
- El objetivo de prestar atención durante estos momentos no es conceder lo que el niño la niña quiere, sino ayudar a calmarlo en un momento en que no puede hacerlo por sí mismo, en una edad en que la habilidad de manejar los afectos es algo que requiere apoyo externo.
- Una vez calmado, se debe reforzar al niño cuando está más tranquilo, por ejemplo: “ahora estás tranquilo, así me gusta, así está bien...” o se le puede preguntar: “¿estás tranquilo ahora?” Así aprende a diferenciar sus estados afectivos y mejora su capacidad para calmarse en el próximo episodio de frustración
- Una vez calmado, es importante que el niño o la niña sepa que lo que hizo en la rabieta (tirarse al suelo, decirle “tonta” a la madre, pegarle al hermano, etc.) está mal, y que los padres o cuidadores se enojan si él o ella hace eso. Se debe ser claro en mostrar la conducta inadecuada (patear, palabras feas, etc.). Los padres o cuidadores deben considerar que el enojo en sí mismo es apropiado y normal para el desarrollo de un sentido de identidad, y lo que está mal es la conducta agresiva. Promover que el preescolar pida disculpas por lo que hizo, desarrolla la conducta prosocial, ayuda a calmarlo y desarrolla su empatía.
- No hay evidencias consistentes de que ignorar una rabieta intensa reduzca su frecuencia a futuro y se corre el riesgo de que el niño o la niña no se calme, sino que reprima la rabia para evitar la indiferencia parental y el retiro de la atención. Esto puede aumentar el riesgo de otros desajustes al mediano plazo, aunque se logre en lo inmediato que el preescolar “se detenga”. Lo mismo sucede con estrategias de “tiempo fuera” (ej. Dejarlo solo en una silla).
- Intente usar su creatividad y elaborar propuestas atractivas para ayudar al niño o a la niña a pasar a otra emoción cuando está enrabiado, por ejemplo, “vamos a ver quién gana en llegar a la pieza” o “veamos lo que hay arriba del refrigerador”. Activar emociones como la curiosidad o la excitación positiva por un logro son

afectos que compiten y son incompatibles con la rabia, por lo tanto, pueden reducirla.

- No dejar sólo, encerrados una pieza o amenazar con abandonar durante la rabieta, “me voy si sigues así”, ya que el niño o la niña asocia que cuando tiene extremo malestar recibirá rechazo parental. Esto está asociado a problemas en la relación posteriores o a ansiedad de separación [114] [115]. El preescolar siempre debe ser acompañado en estos momentos de discomfort, para poder ir modelando su reacción ante la frustración a través de sino que pueden a llegar a tener mayores problemas a medida que crecen para controlar sus enojos.
- Intentar no mostrar ira hacia el niño o la niña en esos momentos, es decir no connotar negativamente el episodio, sino reconocerlo como una expresión emocional.
- Es muy importante que padre o cuidador no pierda el control de su propia conducta frente a las pataletas (le grite, pegue, etc) ya que el mostrar este comportamiento refuerza la asociación entre la frustración y descontrol, lo que es justamente lo contrario de lo que se le quiere enseñar al niño o niña, que es que se controle.