

## CAYENDO A PEDAZOS INFANTES Y RABIETAS

00:10

(GABY) Con las rabietas y eso ya han comenzado.

00:13

(JACKIE) Eso es lo que le gusta hacer cuando no quiere hacer algo empieza a rodar en el piso el sabe que eso no me gusta.

00:18

(JEFF) Toma bastante paciencia para no enojarse cuando se desespera o cae en alguna rabieta.

00:25

(JASMINE) Estoy tratando de batallar con esta parte de mi que quiere aplastar la... Y otra parte que quiere que ella sea poderosa y asertiva.

00:38

(ROXANA) Le pido a mi Padre Celestial que me de paciencia para pasar el enojo o si estoy un poquita frustrada, para controlarme...

### **RABIETAS son TAN problemáticas... ¿Porque pasan?**

00:59

(DR. ACEVES) Hablar de esta edad de los niños es hablar de las rabietas, los berrinches, es algo muy común.

01:05

(DR. HORAN) Generalmente lo que sucede a los infantes es esta época del desarrollo es que se frustran.

01:12

(DR. GONZALES) Mas que todo piensan en ellos. Muchas veces ven todo desde su punto de vista. No han aprendido a ver las cosas desde el punto de vista de otra persona. Y así no debes esperar que pueden.

01:22

(DR. ACEVES)

Los bebes piensan en esta edad que pueden hacer todo. Y no tienen concepto del tiempo. Entonces van a querer hacer todo en ese momento.

01:34

(DR. ACEVES) Todo esta basado en lo que ellos quieren. En unas ambientes hablamos de esta edad como el 'yo', 'mi', 'me' y 'conmigo'.

01:45

(DR. GONZALES) Muchas personas creen que las rabietas son manipulaciones. Pero realmente creo que es un pequeño porcentaje de las rabietas. La mayoría de las rabietas vienen de un derrame de emociones... De una acumulación de emociones que los niños no saben como controlar o tratar y llegan un punto donde no saben que hacer con todos los sentimientos que están sintiendo.

02:07

(DR. HOREN)

Como infante parte de eso es que no han podido desarrollar las habilidades de afrontamiento tan efectivamente como lo harán mas adelante y como padre parte de lo que quieres hacer es ayudar con esas habilidades de afrontamiento. Ayudar a desarrollar lo que llamo inteligencia emocional. Cual es la palabra que va con la emoción que se esta sintiendo.

### **¿Como puedo ayudar a mi NIÑO aprender sobre su SENTIDOS?**

02:32

(DR. HOREN)

Como padres algo que es útil es denominar las emociones. Que es lo que te hace sentir de alguna manera. Ayudar al niño a entender que tener emociones esta bien, pero lo importante es lo que haces con esa emoción. Una de las cosas que he hecho con los padres es tomar un plato de papel Y dibujar una cara feliz de un lado del plato y una cara triste del otro lado.

Y hacer que el niño use eso para demostrar como se siente Y después puedes desarrollar habilidades como cuando estoy triste o enojado...

Aquí están las dos o tres cosas que puedes tratar hacer... Voy a mi cuarto y me acuesto en mi cama o respiro como un dragón tomo un profundo respiro y esa clase de cosas y mientras los niños van creciendo y desarrollan un margen mas extenso como padre lo que pueden hacer es ayudarlos a expandir su alcance.

03:25

(JOSH) Ella quiere descubrir como ponerle palabras a sus sentimientos y eso es parte de nuestro trabajo como padres de tratar de llenar esa parte y darle contexto a su experiencia y dejarla saber que esta bien sentir toda esa gama de sentimientos.

03:42

(DR. ACEVES) Entonces, por ejemplo, una manera de hacerlos es, decirle, 'veo que estas enojado, y que te causo gran frustración el que te dijera que no.' Entonces eso no solamente identifica la emoción si no también valida la emoción y le da sentido al niño.

04:05

(CAROLINE) Pero solo explicarles eso o estas súper cansado te levantaste muy temprano y el al oír eso le ayuda a entender porque se esta sintiendo como se esta sintiendo.

04:16

(GABY) Me di cuenta hace algunos días empezó a decir "Estoy triste mama." Puede ver esas pequeñas mejoras...

04:23

(DR. GONZALES) Un niño que puede identificar sus emociones y es capaz de comunicarla a otras personas tendrán mas facilidad con las relaciones.

### **¿Pero cuando esta CRITICO que debo HACER?**

04:40

(CAROLINE) Lo que a veces algo cuando llega al punto de crisis es darle su espacio... Le daré su espacio.

04:46

(CAROLINE) No me voy a preocupar o a enojar o ponerme a exigirle algo porque solo se incrementa.

04:52

(SANTOS) Porque si me quedo jugando con ellos, o me pongo a pelear con ellos, en el berrinché, pues, voy a seguir enojado. Y no voy arreglar nada con eso.

05:01

(DR. GONZALES) Lo que realmente necesitas hacer es dejar que algo de a emoción salga afuera. Quieres quedarte cerca de ellos. Mucho niños no quieren ser reprimidos en las primeras acciones de la rabieta. Quieres cerciorarte de que no se lastimen.

05:17

(DR. GONZALES) Y dejar que salga algo de esa emoción y estar ahí para ellos cuando comience a disminuir para que los puedas consolar o sostener...

05:28

(DR. GONZALES) y probablemente re direccionar hacia otra actividad pero realmente en los primeros minutos debes dejar que algo de eso salga afuera.

05:36

(JASMINE) Con fortuna en un buen día me recordare de respirar profundo y cambiar mis planes y entender de que esta teniendo una rabieta porque se esta sintiendo mal y necesitaba mas conexión. Estar con ella cuando se desmorona y cuando se

expresa. Y yo le digo, 'cariño veo que estas pasando por un momento difícil. Y solo me quedare cerca de ti... mientras pasas por tu momento difícil' y ella dirá, 'No! Aléjate de mi!'

06:03

(JASMINE) Ella a veces pateara y me empujara y yo le diré que tal si me siento aquí... Y yo me siento ahí tratando de estar lo mas conectado a ella. Hasta que se acuerde que nos tenemos la una a la otra... De que podemos estar juntas de nuevo y a veces eso tomara un tiempo. Y internamente tendré que dejar ir todas las cosas que quería hacer y en un buen día lo podre hacer, pero en un mal día me comportare de forma gruñona.

06:39

(JACKIE) También hablarle mientras tiene el arrebato tratando de calmarlo para que se de cuenta de que no quiero culparlo, pero mas bien entender por lo que esta pasando. Yo se que como el ve el mundo no es como nosotros vemos el mundo. El ve el mundo de una forma unilateral.

### **¿Se debe usar un TIME OUT?**

07:00

(DR. GONZALES) Durante la rabieta no es buen momento para castigarlo. No los quieres separar o aislar porque ya están tan abrumados y tan frustrados y básicamente asustados porque tener tanta frustración o enojo produce miedo en un niño pequeño. Y mandarlos a timeout los asustara aun mas porque el miedo mas grande de un niño es el abandono por su padres.

### **¿Se debe dar PALMADAS para CONTROLAR una RABIETA?**

07:33

(DR. GONZALES) Tienes que pensar con previsión en donde va estar el niño en 5 o 10 años y si solo has controlado al niño con palmadas luego llegara un punto donde no funcionara mas y entonces no tienes las bases de la relación y comunicación construidas para poder avanzar hacia los siguientes años.

Por eso es importante comenzar por el principio comunicándose con ellos a su nivel ... pero de una forma respetuosa como esperas que te respeten.

### **Pero abecés, la RABIETA de mi hijo me ENOJA.**

08:10

(DR. HOREN) Si voy a ser honesto es bastante difícil decir que esto lo vamos a averiguar. Pero parte de esto es que lo mas que alzas la voz lo mas que dices cosas como para se tipo de cosas no son de gran ayuda porque tu hijo se encuentra en un bloqueo. No te están escuchando, están perdidos en un mar de frustración y otras emociones que son realmente abrumadoras.

08:36

(DR. ACEVES) Una recomendación para los padres es saber que necesitamos a tranquilizarnos, necesitamos aprender a respirar profundo, la misma recomendación que podíamos decir a los niños. Ay que contar de una al diez, hay que salir a caminar, hay que cantar o oír música. Una forma de relajar y tratar de reducir el nivel de stress.

### **¿Se puede PREVENTAR una RABIETA?**

09:07

(DR. HOREN) Como padre yo creo que eres el mejor conocedor en cuanto a lo que funciona con tu hijo y lo que no funciona con tu hijo y probablemente hay cosas que todo padre debería tener el mente, y esos son... ¿que tanto descanso esta teniendo tu niño...? ¿Si han comido...? ¿Cual es el horario? ¿Hay bastantes transiciones? Y estas son las clases de cosas que pueden desembocar en rabietas.

09:29

(JEFF) El es fácilmente distraído mientras yo estoy mas enfocado en trabajar ha tiempo. Se crea una transición para que esa dos cosas se acercan mas. Y no tener a nadie llorando o gritando mientras salgo por la puerta.

09:42

(GABY) Usualmente yo lo puedo ver en sus ojos, desde el principio da pequeñas señales como que esta asustado usualmente le diré estas asustado ven y dale un abrazo a mami.

09:52

(JEFF) Es bastante claro que al tratar de ser buenos padres lo mas importante es dialogar con el y a su nivel.

10:02

(JASMINE) Esa es la esencia de lo que se trata la vida, la conexión. Ser autentico y tener personas cercanas a ti, donde estés.

10:12

(JACKIE) Solo deseo que crezca feliz... Espero estoy dando todo de mi parte para que se convierta en una gran persona.

10:20

(GABY) Esperamos que trabajando con el y tratando de conseguirle la ayuda necesaria con las cosas y ahora con las rabietas lo beneficie Esperamos que lo beneficie en el futuro. Que cuando sea un adolescente se pueda comunicar con nosotros mejor. Ese es nuestro deseo. Veremos que es lo que sucede...