



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

Sección coordinada por
Ana Campos (Consejo de redacción)

CONSEJOS PARA LIDIAR CON EL PEOR ENEMIGO DE LOS PADRES: LAS RABIETAS

En muchas ocasiones a los padres les resulta difícil mediar y aceptar los diversos cambios comportamentales propios del proceso madurativo de sus hijos. En este caso en concreto, nos centraremos en los berrinches o rabietas descritos como la expresión de un malestar muy desagradable sentido por el niño y expresado mediante una conducta explosiva y descontrolada. Mayoritariamente son provocadas por el miedo y aparecen a los dos años variando su durabilidad en función de la capacidad de autocontrol que haya ido adquiriendo la criatura con el tiempo. Sin embargo se ha demostrado que el acompañamiento de los adultos, desde la compasión y tolerancia, promueve que sean más eficaces a la hora de gestionar sus emociones. Se ha de tener en cuenta que los niños están en constante crecimiento, por lo que todavía necesitan de los otros para completarse en todos los niveles. Asimismo, se ha contrastado que este tipo de comportamientos tampoco dejan indiferentes a los mayores conllevando un gran impacto en ellos al favorecer la aparición de sentimientos de inseguridad, frustración, rabia, miedo e inutilidad. Se considera, por tanto, imprescindible fomentar estrategias que les ayuden a manejar estas situaciones ya que permitirán un entorno más agradable y sano en el que el niño pueda desarrollarse por completo.

Con este fin, Míriam Tirado¹ expone en el libro diversos consejos y herramientas que facilitan a los padres sobrellevar las rabietas de sus hijos mediante el humor, la comprensión, la aceptación y el amor hacia uno mismo y los más pequeños. El libro se estructura en doce capítulos breves en los que inicialmente expone cómo son los niños y sus características básicas (inmaduros, egocéntricos, emocionales e imagina-

tivos, centrados en el juego...) y poniendo especial énfasis en la labor que realizan al intentar formar un pensamiento crítico propio y comprender su entorno desde el presente, el aprendizaje continuo y un lenguaje poco desarrollado que dificulta la expresión de sus necesidades o vivencias. Ello indica de nuevo el papel tan complejo que tienen los padres debiendo poner límites claros a la par que proporcionarles apoyo y estabilidad validando sus emociones. Por otro lado la autora narra desde un punto de vista cercano y comprensivo tanto sus propias vivencias en la maternidad como la de sus clientes, facilitando así mayor cantidad de ejemplos y de actuaciones con las que el lector puede sentirse identificado. Además, también explicita cómo actuar ante otras variables influyentes en las rabietas (según el momento del día, si ocurren en casa o fuera...). Durante todo el libro aparece el apartado "Explora" en el que se proponen diversos ejercicios que permiten a los padres conectar consigo mismos y validar todas aquellas sensaciones que están viviendo sin hacer autojuicios. Para lograrlo, se basa principalmente en el mindfulness y en técnicas como el autorregistro, la escucha activa, la respiración consciente, la aceptación y expresión de las emociones, etcétera. Por último, resaltar también la visión positiva que plasma Míriam sobre estas conductas al proporcionar a los adultos la posibilidad de crecer personalmente centrándose en el "aquí y ahora", apaciguando su agresividad y aprendiendo a acompañar al otro desde la empatía, la consideración y el respeto.

BIBLIOGRAFÍA

1. Tirado, M. Rabietas, consejos y herramientas para lidiar con ellas con conciencia, humor y amor. 1a ed. Madrid: Ediciones Urano.; 2020.

LA RECOMENDACIÓN

Una buena guía para aquellos padres comprometidos con la crianza de sus hijos que pretendan manejar sus rabietas desde un foco más ameno y comprensivo.

Inés Llor y Patricia Uriz

Consejo de Redacción (colaboradoras)