

Guía para gestión de pataletas en niños y niñas



Contenido

1. ¿Qué son las Pataletas?	1
2. Factores que influyen en las pataletas	4
3. El cerebro y las pataletas	6
4. ¿Cómo identificar una pataleta?	8
5. Tipos de pataletas más frecuentes	9
6. Cómo actuar de forma adecuada y respetuosa durante una pataleta (Padres/Cuidadores/profesionales)	11
7. Qué hacer después de una pataleta (Padres/Cuidadores/profesionales)	15
8. Estrategias complementarias para Niños y Niñas	18

1. ¿QUÉ SON LAS PATALETAS?

Las pataletas son una conducta absolutamente, **frecuente y esperable** que inicia hacia los 18 meses y continua, aproximadamente, hasta los 4 o 5 años de edad (acorde a cada caso).



Son una forma de comunicación de niñas y niños que, debido a su corta edad, aún no han desarrollado un lenguaje verbal fluido para expresar sus sentimientos de rabia, frustración o inconformidad ante una situación.



Ocurren porque la niña o niño está empezando a desarrollar su autonomía y quiere manifestar sus propios deseos y/o ejercer en ocasiones su voluntad.

También se presentan porque las niñas y niños están aprendiendo a conocer sus emociones, a regular sus impulsos y a adquirir autocontrol.



Por lo tanto, ten en cuenta que, las niñas y los niños:

- NO hacen pataletas con la intención de incomodar a los adultos
- NO buscan manipular
- NO están desafiando la autoridad.

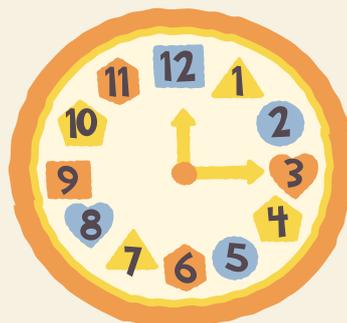


Recuerda

¿Qué es una Pataleta? Episodio por el cual el niño o niña *pierde el control de las emociones*. Durante este suceso, el niño puede llorar, gritar, patalear, tirar cosas, golpear objetos, morder, pegar, como modo de expresión de esa ira o frustración.



¿Cuánto dura el episodio de Pataleta? La duración depende de varios factores, pueden durar varios minutos o pueden extenderse más tiempo, suelen prolongarse entre 15 o 30 minutos. Cada niño o niña tiene unas características y circunstancias distintas, por lo que la duración *puede variar* de un niño /niña a otro.



2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS PATALETAS:

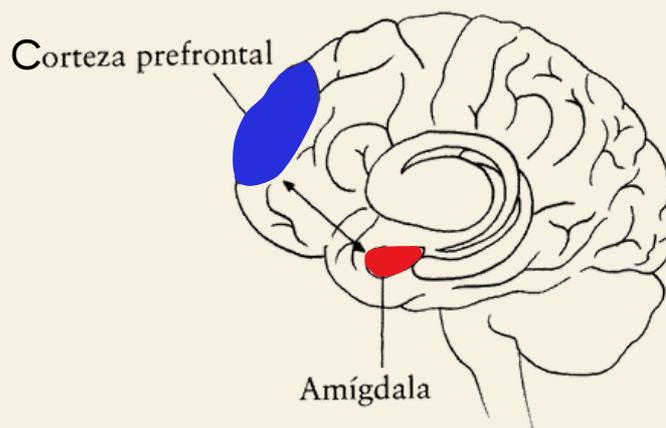
- **Reacción de los padres/cuidadores** :Si los padres reaccionan enfadados, le demandan tareas en el momento de rabieta o le prestan atención cuando la función de esa pataleta es llamar la atención de los padres. Estas pueden *incrementar en el tiempo y en intensidad* convirtiéndose en pataletas descontroladas.
- **Edad**: por ejemplo un niño de 2 años no tiene el mismo nivel de comprensión que un niño de 5 años. Vamos a *exigir según su nivel de comprensión y de su edad*.
- **Nivel de desarrollo emocional**:Si es un niño muy sensible a los cambios, no tolera bien el "no", no comprende bien cómo expresar sus sentimientos, las pataletas pueden aumentar.

- **El desencadenante de la pataleta:** Si los padres no reconocen el *motivo*, pueden que, sin querer, refuercen conductas inapropiadas y están ocurran con más frecuencia en un futuro. Por ejemplo, si una niña llora para conseguir un juguete y al final lo consigue, la próxima vez que quiera otra cosa llorará para obtenerla, porque ya le ha funcionado en otras ocasiones.
- **Comunicación:** Los niños más pequeños, tienen un *vocabulario más limitado*, debido a la falta de vocabulario y de expresión, sus sentimientos, pueden ocasionar que las pataletas aumenten.
- **Como respondan los padres/cuidadores antes situaciones de frustración:** Los niños generalmente aprenden a través de la *observación e imitación*. Unos padres que, ante momentos de frustración o enfado, gritan y golpean la mesa, el niño estará observando, y al final copiará ese tipo de conductas.

3. EL CEREBRO Y LA PATALETA

Durante los primeros años de vida el cerebro del niño está en *pleno desarrollo*, aún está *aprendiendo a controlar y regular sus emociones*. El nivel de comprensión y expresión es más limitado, lo que dificulta poder expresar sus sentimientos.

Las pataletas están relacionadas con varios procesos mentales que ocurren en el cerebro, en particular con el [área prefrontal](#) y con la activación de la [amígdala](#). Las pataletas están asociadas con el lóbulo prefrontal, la región del cerebro que es encargada de la **regulación emocional**, el **control de impulsos**, la **toma de decisiones** y la **flexibilidad cognitiva**, que en los niños y niñas están aún en desarrollo, es decir, **son inmaduras**.



Por otro lado, la amígdala, que es la encargada de *procesar las emociones como la ira y el miedo*. Cuando el niño tiene la pataleta, la amígdala se activa y puede generar respuestas emocionales muy intensas, lo que dificulta regular las emociones de forma adecuada.

Estas pataletas por lo general ocurren cuando el niño / niña se enfrenta a situaciones dónde tiene que poner en práctica sus habilidades de autorregulación emocional, por ejemplo, cuando no pueden tener lo que quieren o cuando las cosas no ocurren como ellos querían. Aquí también se integran las habilidades comunicativas, las cuales están en desarrollo y es natural que presenten dificultades para comunicar y expresar sus sentimientos.



4. ¿CÓMO IDENTIFICAR UNA PATALETA?

Es fundamental saber identificar una pataleta para poder comprender y abordar las emociones del niño o niña en diferentes momentos.

- Patea y/o golpea cosas o personas.
- Dice que NO a todo.
- No quiere límites ni reglas.
- Lanzar o tira objetos.
- Intenta controlar todo.
- Se resiste a cooperar o seguir las instrucciones.
- Respiración acelerada, llora y grita de manera prolongada e intensa.
- En casos más extremos, pueden autolesionarse.

¡ Signos de alarma !

Existen pataletas extremas en niños o niñas, en estos casos es importante ponerte en contacto con un profesional de la salud y/o psicólogo infantil.

- Violencia hacia los demás y así mismo.
- Daños en la propiedad y de objetos de forma intencionada.
- Duración excesiva de la rabieta, una hora o más.
- Incrementan la frecuencia e intensidad de las pataletas.
- Tienen un impacto negativo en su día y día, y en su familia, colegio y relaciones.

5. TIPOS DE PATALETAS MÁS FRECUENTES

- **Pataletas por atención:** Las pataletas por atención son muy comunes en los niños/niñas y ocurren con mucha frecuencia. El niño/niña hará un problema de conducta o una pataleta para buscar la atención del adulto. Por ejemplo, mamá está hablando con una amiga, su hija dice "mamá" en varias ocasiones y la mamá le dice que se espere y sigue hablando, la niña se tira al suelo y comienza a llorar y patalear.



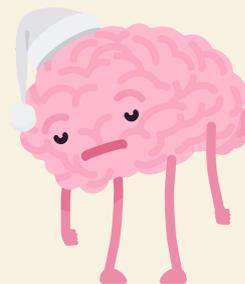
- **Pataletas por evitación o escape:** Estos se originan cuando el niño/niña intenta evitar o escapar de una situación o actividad que él considera incómoda, desagradable o aburrida. Por ejemplo, es la hora del baño y tu hijo no quiere bañarse, comienza a llorar, gritar y a tirar todo lo que se encuentra a su paso para así evitar ir a la bañera.



- **Pataleta por tangible:** Llamamos tangible aquellas cosas que tienen un aspecto físico, se pueden tocar, como objetos, juguetes, Tablet, etc. Los niños/niñas suelen tener rabietas cuando se les niega algo que desean y cuando no lo obtienen.



- **Pataleta por cansancio o sueño:** Los niños/niñas a menudo se sienten frustrados e inestables emocionalmente cuando están cansados. Cada vez que el niño está cansado o tiene hambre, los niveles de irritación aumentan. Suelen ocurrir al final del día o en periodos donde el niño no duerme bien.



- **Pataleta por inflexibilidad o cambios de rutina:** Algunos niños son muy inflexibles a los cambios, ocasionado problemas de conducta cuando se cambia un evento o actividad.



¿Qué NO se considera una pataleta?

- *Expresar sus emociones*, en momentos de tristeza, frustración o enfado de manera adecuada. Si no hay comportamiento disruptivo, no se considera una pataleta.
- *Comunicar sus necesidades*, los bebés se comunican mediante el llanto cuando estos tienen hambre, sueño o necesitan cambio de pañal.
- *Momentos de frustración* ante nuevas situaciones o en momentos que las cosas no salieron como esperaba. Es natural, mientras que no se acompañe de una conducta explosiva.
- *Expresión de autonomía*. Los niños llegan una edad que quieren ser más autónomos y quieren tomar sus propias decisiones, estos pueden resistirse o protestar, porque ya quieren hacer algunas cosas por ellos mismos. Este tipo de respuestas son muy naturales y no se deben confundir con pataletas, siempre que el niño acepte los límites y se negocie de manera constructiva.

6. Cómo actuar de forma adecuada y respetuosa durante una pataleta

1. Mantén la calma y respira



- Las niñas y los niños siempre están atentos a tu reacción, intenta *permanecer tranquilo*. Si te alteras la situación terminará por dominarte.
- Recuerda que debes ser tú quien conserve el control "*el adulto eres tú*".
- Recuerda que tu *lenguaje verbal y no verbal* contribuye significativamente en la regulación o desregulación del niño o niña.

Por ningún motivo recurras al maltrato psicológico (gritos, insultos, groserías, amenazas, otros) como tampoco al maltrato físico.

La violencia puede tener dos efectos en los niños y niñas: hacer que se vuelvan *más irascibles y desafiantes* o lograr que *repriman sus sentimientos por miedo*, y no porque aprendieron a controlarlos y comunicarlos.

Si intentas controlar la pataleta con agresiones físicas o verbales, les estás enseñando a resolver los conflictos con violencia.

2. Asegúrate que no se haga daño y mantenlo seguro



- En estos episodios puede llegar a golpearse, romper cosas, dar patadas, arañar, entre otros.
- Mantenlo alejado de objetos que le puedan causar heridas u ocasionarse otro tipo de daños a él mismo, a otras personas o animales.

3. No cedas



- Manejar respetuosamente una pataleta no significa darle al niño o niña todo lo que pide o dejarle hacer lo que quiera con tal de que se calme.
- Si lo haces, no estas permitiendo que desarrolle sus habilidades sociales y comunicativas, no fortaleces su tolerancia a la frustración y estarás reforzando esa conducta.

4. Dale tiempo y espacio para que se calme y nunca lo dejes solo.



- Ofrécele soporte emocional mediante frases como *“estoy aquí para escucharte y darte un abrazo cuando lo necesites”*.
- Se sugiere que para hablarle empáticamente te inclines y estes a su altura (acorde al caso) o en otras situaciones puedes estar a su lado manteniendo una distancia prudente.

5. Nunca juzgues, invalides, ni rotules a tu niña o niño.



- No le digas que es malcriado, desobediente, cansón, maleducado o insoportable, que no lo quieres, que te enoja o que te entristece que se comporte así, tampoco lo compares o lo amenes. **Estas expresiones lo único que logran es herirlo (a).**

Observación:

Ponte de acuerdo con los demás *cuidadores* para que todos reaccionen de la misma forma durante la pataleta. Si un adulto intenta contener la pataleta mientras que otro cede, confundirá al niño o niña.

Recuerda el *valor del ejemplo*, los niños aprenden e imitan conductas de sus madres, padres y cuidadores, por lo tanto, evalúa cómo estás resolviendo los conflictos en casa y si la pataleta es una réplica del entorno en el cual se encuentra el niño / niña.



7. Qué hacer después de una pataleta



No le recompenses, ni le castigues, ni amenaces por una pataleta:

El mensaje que debes transmitir es que estas pataletas no logran cambiar nada (no consiguen su objetivo y tampoco los castigamos severamente).



Cuando se haya calmado ayúdale a nombrar las emociones, comprenderlas y valida:

Dile frases como *"entiendo que estés molesto, pero, a veces, las cosas no salen como queremos"*, *"eso que estas sintiendo se llama rabia y estas enojado porque debemos irnos del parque, entiendo como te sientes"* *"estoy acá para escucharte, cuéntame cómo te estas sintiendo"* *"qué necesitas y como puedo ayudarte"* *"cómo podemos solucionar esto que paso"* *" qué opciones tenemos"* (recuerda utilizar lenguaje acorde a la edad del niño o niña).



Ayúdale a expresar su petición y moldea a través de frases

"Cuando quieras el juguete no es necesario gritar y golpearte con la pared, en cambio puedes decirme mamá quiero el juguete o puedes señalarlo, ahora repite conmigo y permite que tu hijo lo haga y entrégale el juguete" (se sugiere crear listas de palabras y frases que ayuden a expresar peticiones y/o inconformidades y repetir estos ejercicios para crear hábitos).

Recuerda explicar las consecuencias del comportamiento "al golpearte con la pared puedes hacerte daño y causarte dolor, en cambio al decirme de manera calmada lo que necesitas evitaras sentir dolor al golpearte".



Fomenta la toma de decisiones con límites claros

Puedes dar *alternativas* para que tus hijos elijan "quieres jugo de mora o de fresa" "podemos irnos del parque en 10 o en 15 minutos" "podemos ver programas de animales o programas de frutas" "podemos jugar con x o y juguete" "podemos ponernos las botas rojas o las amarillas". Estas pequeñas decisiones les aportará *autonomía, seguridad e independencia*.

Recuerda que también es necesario tener espacios en los cuales los niños puedan poner a prueba su *creatividad e imaginación*, espacios en los cuales dentro de un ambiente supervisado puedan realizar actividades seguras que ellos elijan realizar y disfrutar (acorde a su edad).



Refuerza comportamientos adecuados

En las situaciones en las que tu hijo se autorregule y exprese las emociones correctamente o menos enfadado, *refuerza* esas conductas.

Felicita por lo bien que está manejando la situación y la forma en que expresa su petición y/o inconformidad.

Evita comparar con situaciones pasadas.



Promueve la autorregulación

Ayuda a tu hijo a desarrollar *habilidades de autorregulación* mediante respiración, tomar un descanso, actividades para canalizar las emociones.

Crea en casa un *rincón de la relajación*, con almohadas y peluches o música, para que en momentos de enfado vaya allí para autorregularse y tranquilizarse.



8. ESTRATEGIAS COMPLEMENTARIAS PARA NIÑOS Y NIÑAS

¿Qué emoción estoy sintiendo?

Puedes imprimir las tarjetas de emociones para trabajar con los niños y niñas el reconocimiento, identificación y expresión de sus emociones y sensaciones en diferentes situaciones



ALEGRÍA

¿Qué cosas te hacen feliz?

¿Qué haces cuando te sientes feliz?



TRISTEZA

¿Qué cosas te ponen triste?

¿Qué haces cuando te sientes triste?



MIEDO

¿Qué cosas te hacen sentir miedo?

¿Qué haces cuando sientes miedo?



ASCO

¿Qué cosas te hacen sentir asco?

¿Qué haces cuando sientes asco?



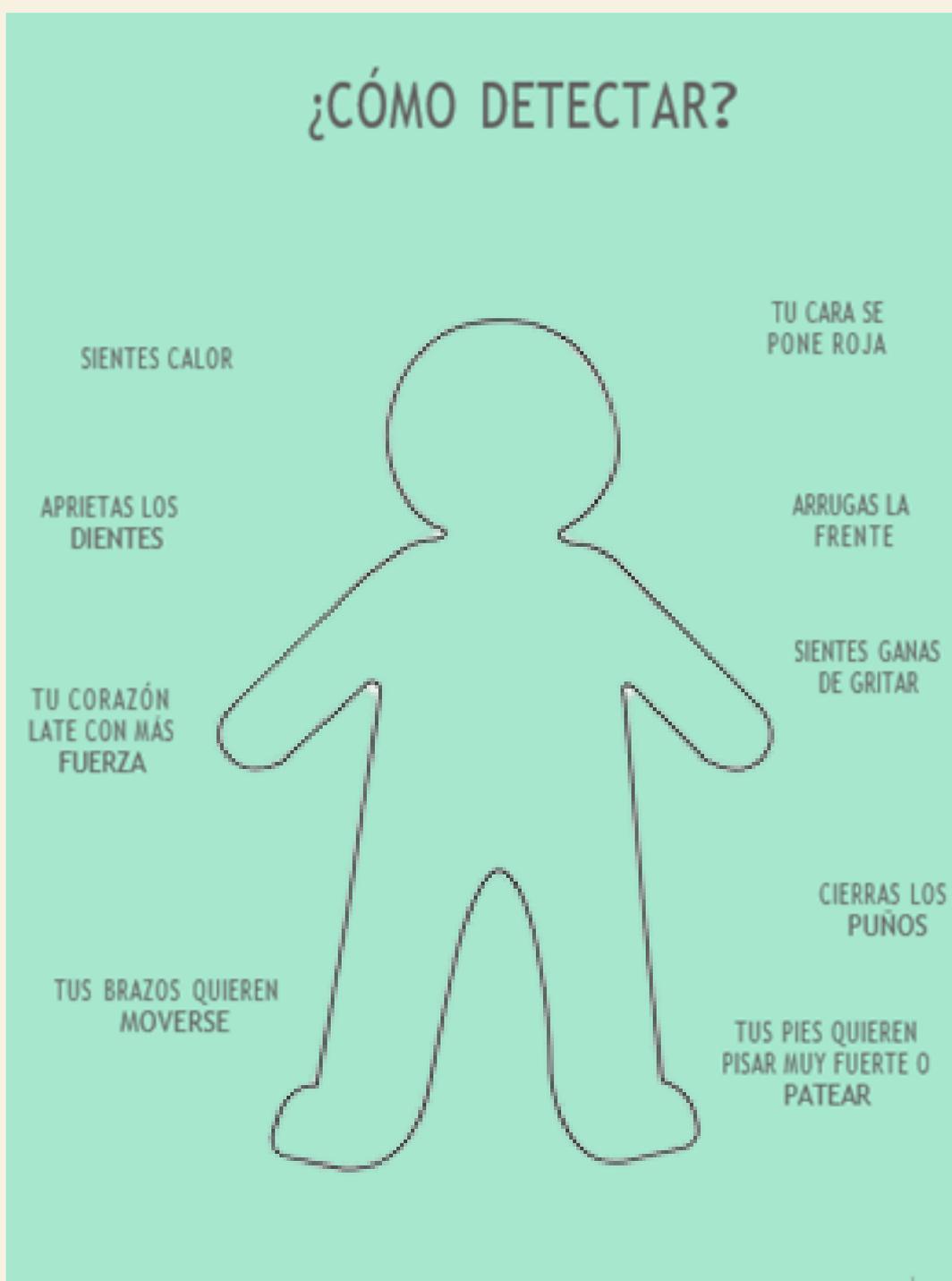
RABIA

¿Qué cosas te hacen sentir rabia?

¿Qué haces cuando sientes rabia?

Cómo detectar mis emociones (¿qué pasa en mi cuerpo?)

Puedes imprimir esta silueta para ayudarle a los niños y niñas a identificar cómo se siente en su cuerpo las emociones que experimentan



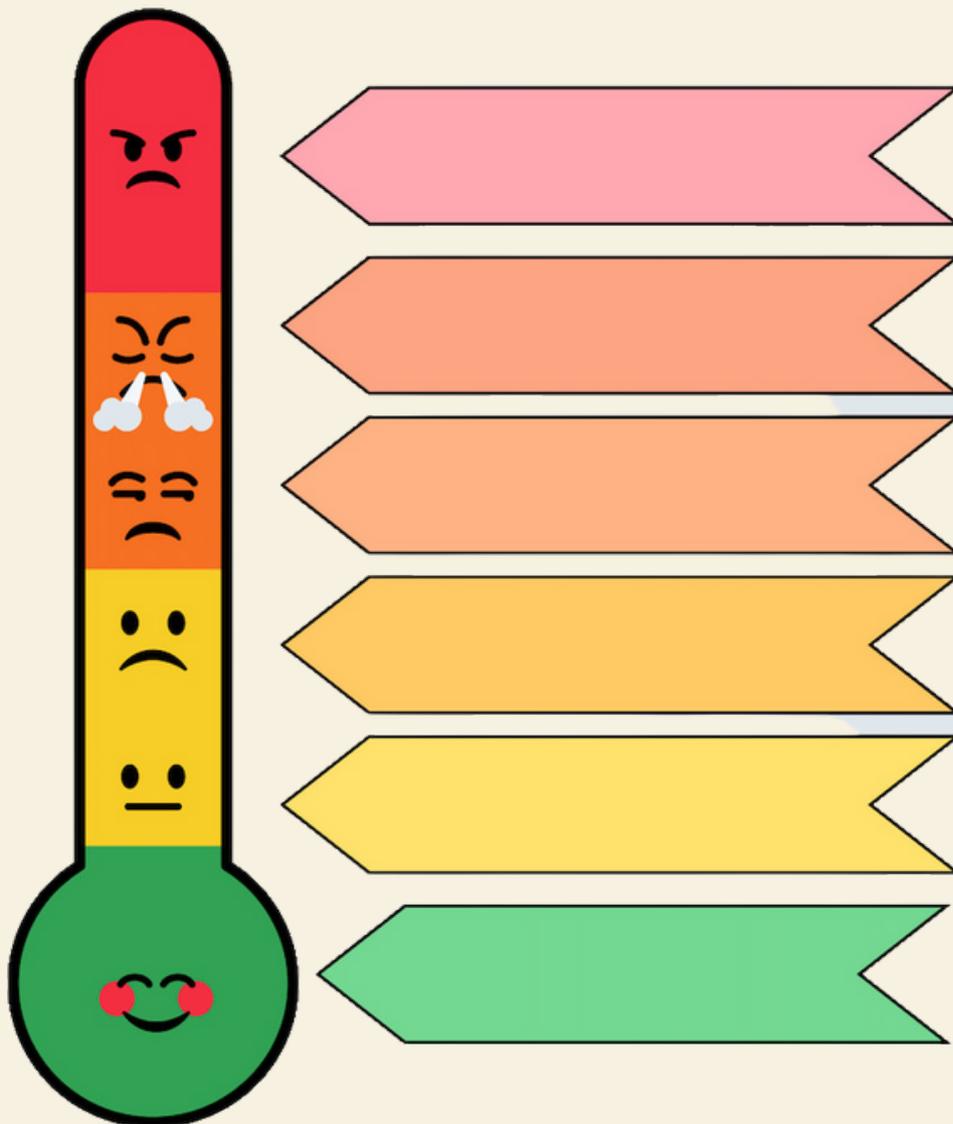
Termómetro

(intensidad de la emoción)

Puedes utilizar este termómetro con las emociones más frecuentes de los niños y niñas para trabajar con ellos la identificación, expresión y la medición de su intensidad.

Pueden identificar juntos las acciones que se dan en cada nivel del termómetro.

TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES



Semáforo de las Emociones (paro, pienso, actuó)

Puedes utilizar este semáforo para ayudar a los niños y niñas a identificar y regular sus emociones, así como a promover la solución de problemas



PARO

Cuando me encuentro en una situación dónde siento una emoción muy grande que no puedo manejar debo detenerme

PIENSO/RESPIRO

Me tomo un momento para respirar y pensar en que es lo que estoy sintiendo y que puedo hacer frente a la situación

ACTÚO

Pongo en práctica la mejor solución. Sigo adelante.

CÓMO PUEDO EXPRESAR Y REGULAR MIS EMOCIONES

(caja de alternativas que involucran
todos los sentidos)



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

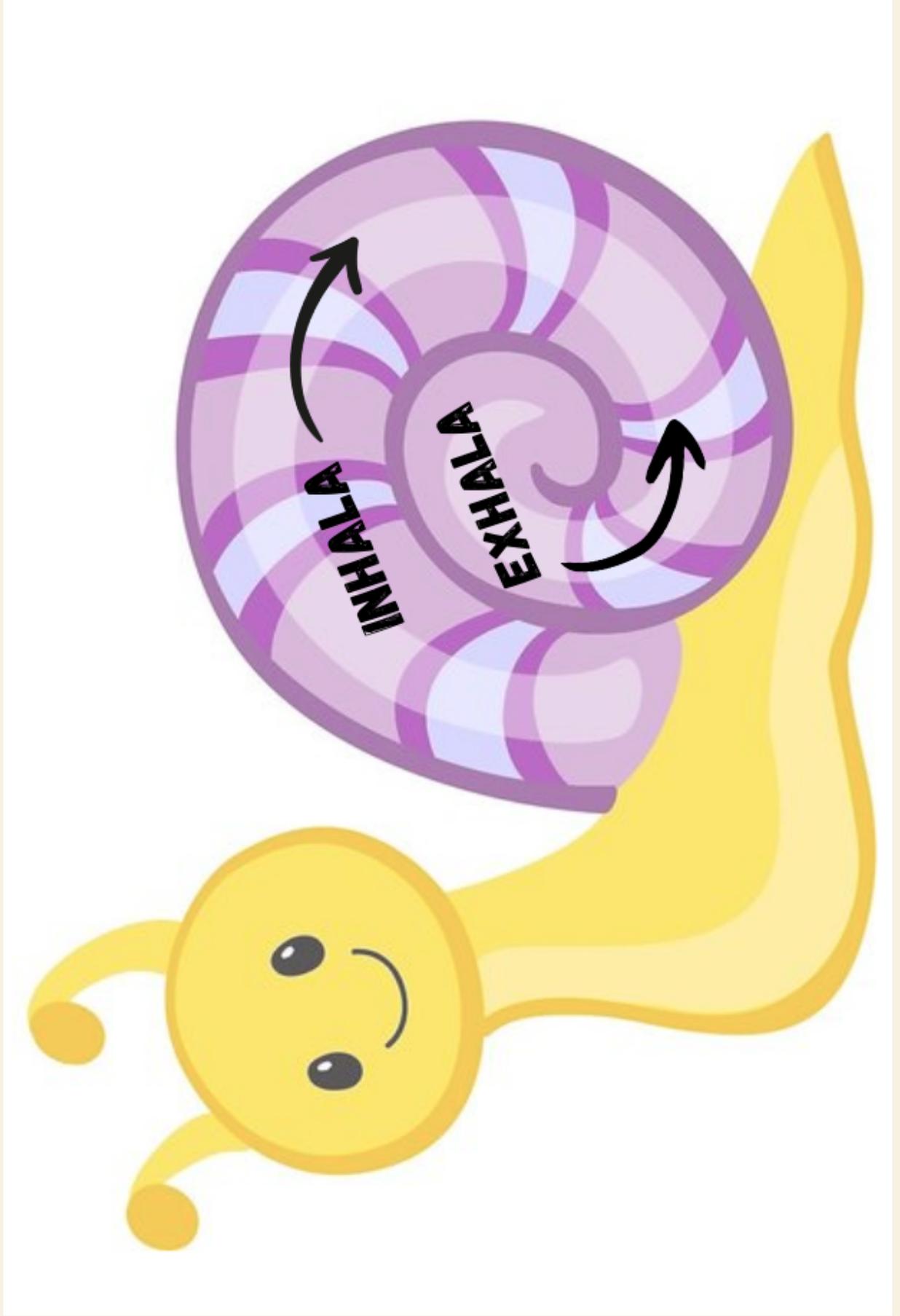
Puedes utilizar las actividades a continuación para ayudar a los niños y niñas a regular sus emociones a través de la respiración

Indícale al niño o niña que siga con su dedo índice la imagen mientras inhala y exhala en los momentos indicados

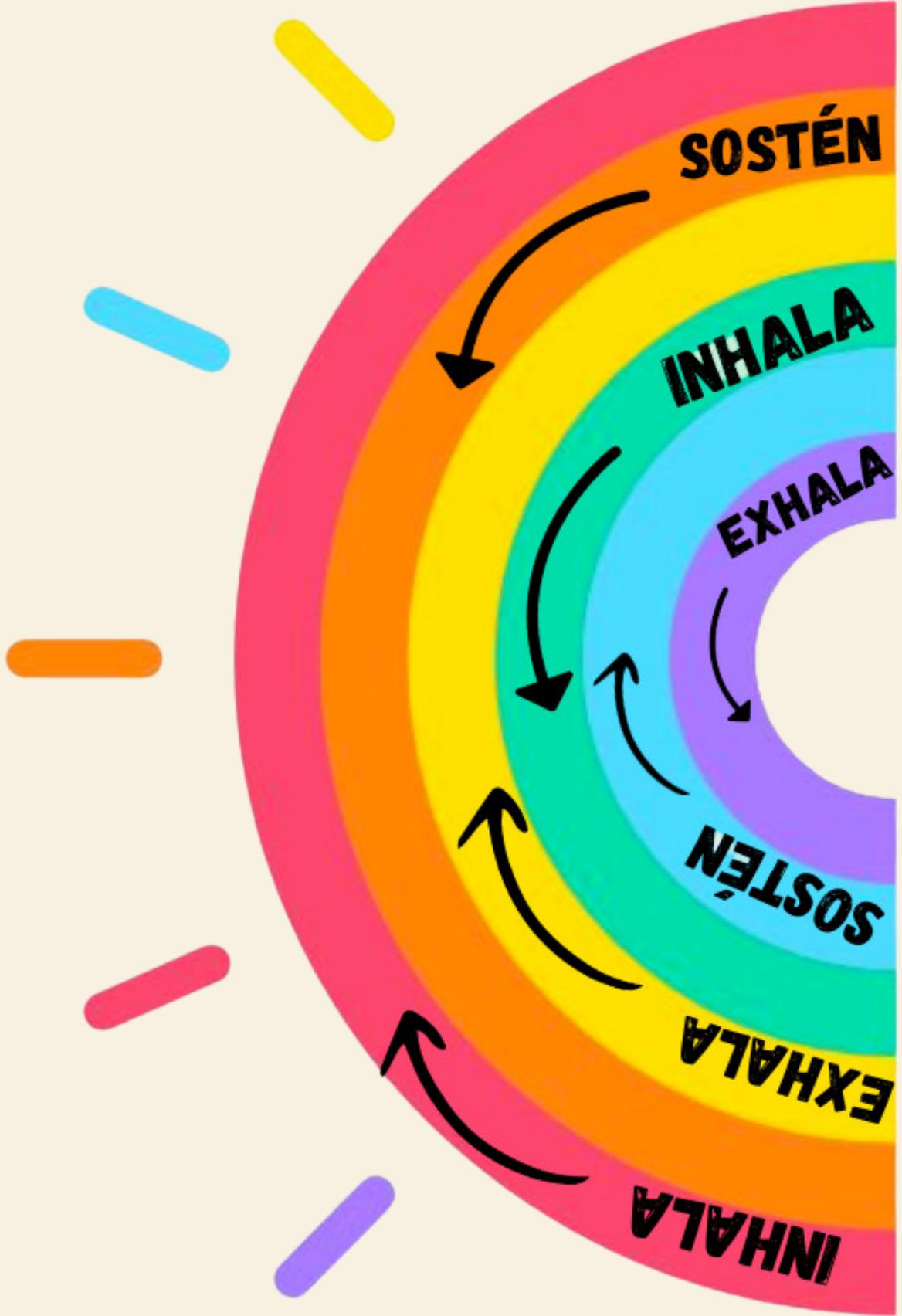
*En las imágenes que vea una pausa debe sostener las respiración unos segundos



RESPIRACIÓN DEL CARACOL



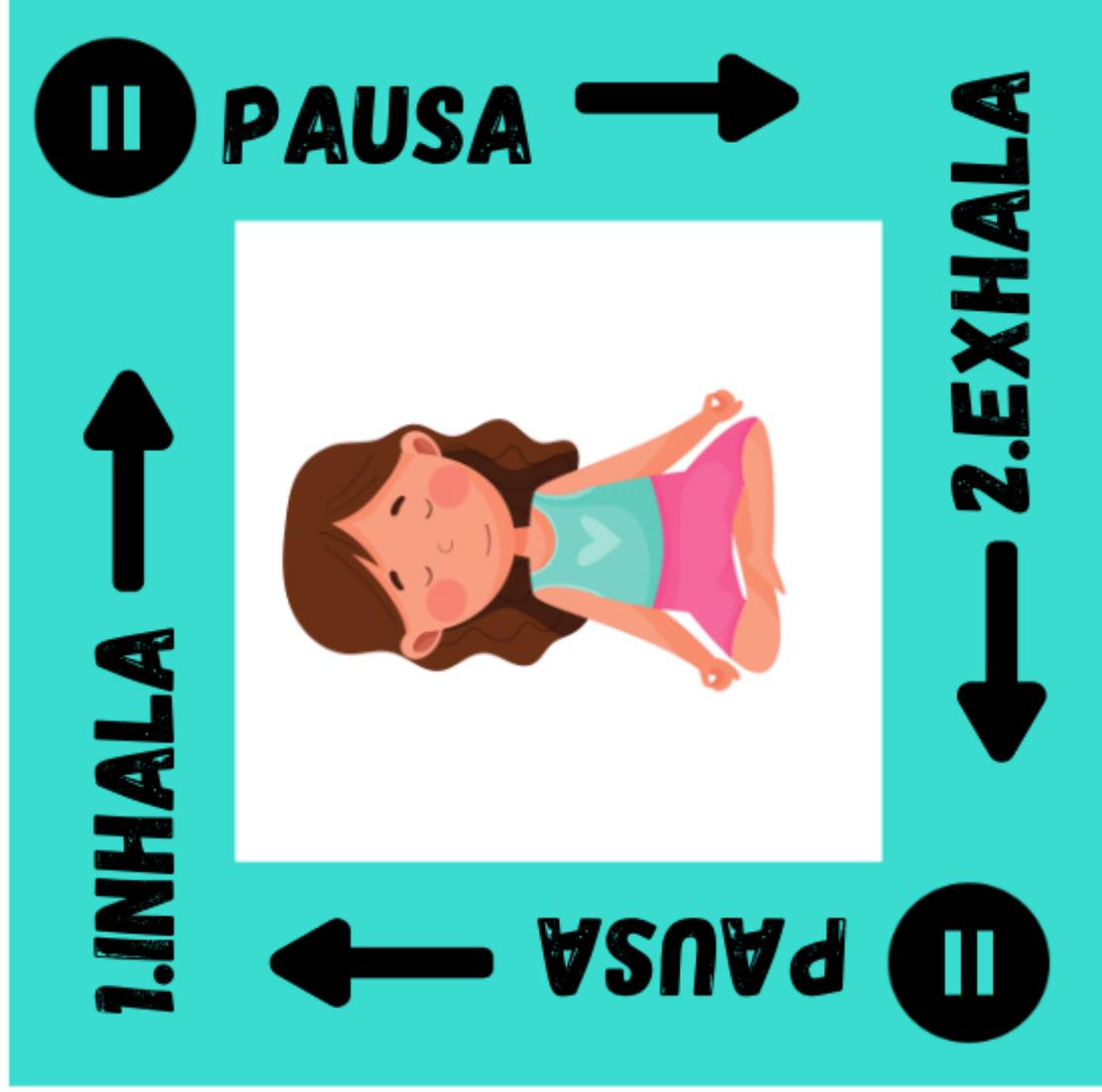
RESPIRACIÓN DEL ARCOÍRIS



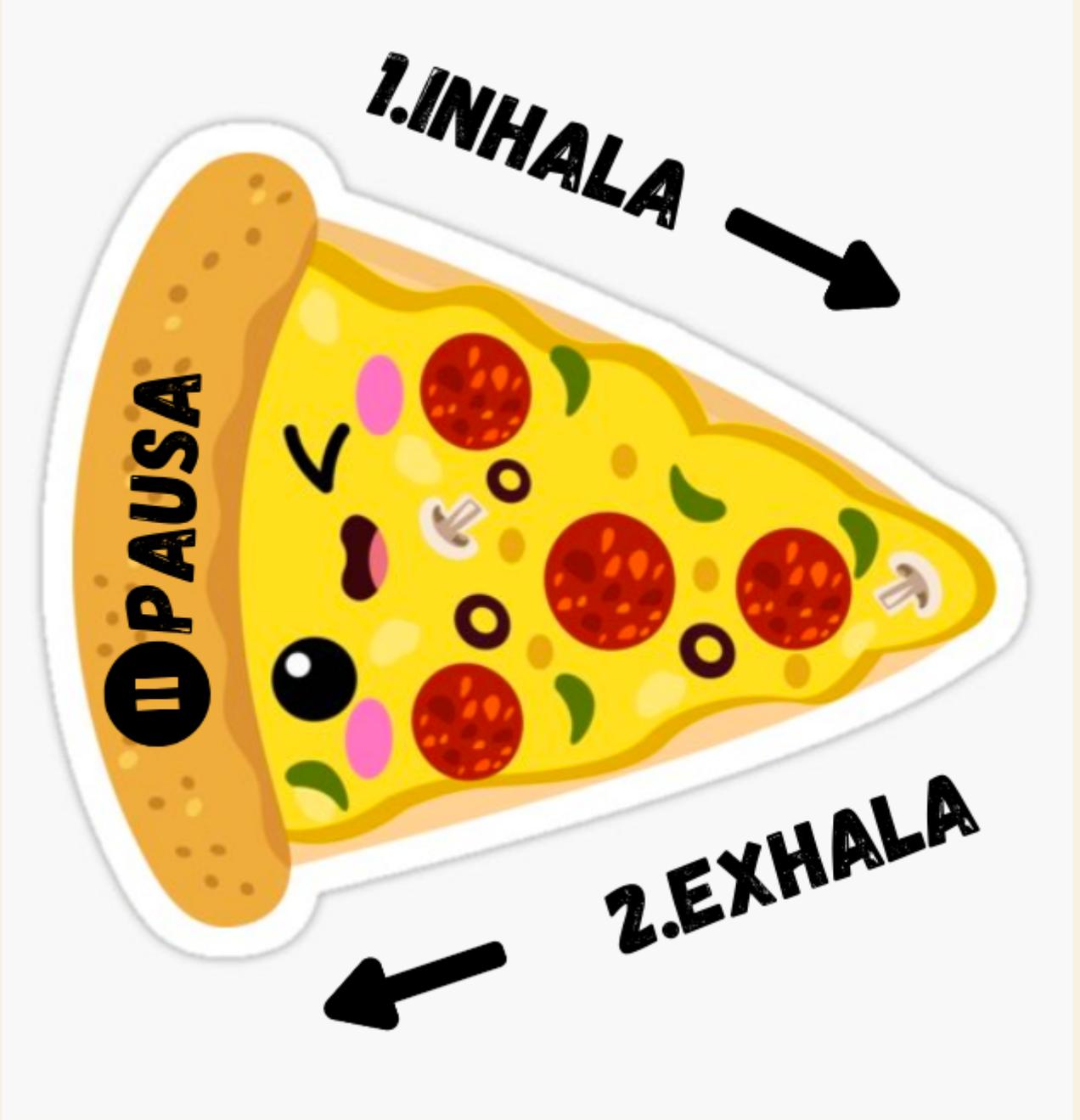
RESPIRACIÓN DEL INFINITO



RESPIRACIÓN DEL CUADRADO



RESPIRACIÓN DE LA PIZZA



ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Utiliza esta actividad para lograr que los niños identifiquen personas en quienes puedan confiar para expresar sus emociones y sentimientos



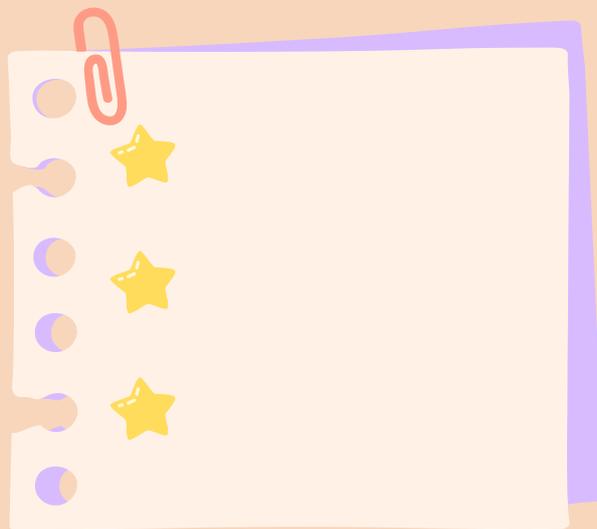
USA TU VOZ



Cuando sientas que esa emoción empieza a invadir tu cuerpo, una forma de liberarla es hablando con alguien cercano sobre como te sientes, por ejemplo tu mamá, papá, hermano/a, tío/a, amigo/a, abuelo/a, primo/a, profesor/a

Escoge a la persona con la que te sientas cómodo/a y tranquilo/a

Escribe aquí 3 personas con quienes podrías hablar sobre tus emociones y sentimientos.



ACTIVIDADES DE DISTRACCIÓN

Puedes utilizar los recursos a continuación para ayudar a los niños y niñas a regular sus emociones al poner su atención en algo diferente y entretenido

Acompaña las actividad y proporcionales lápices o colores

Compartan juntos y ayúdales a crear sus playlist de canciones favoritas





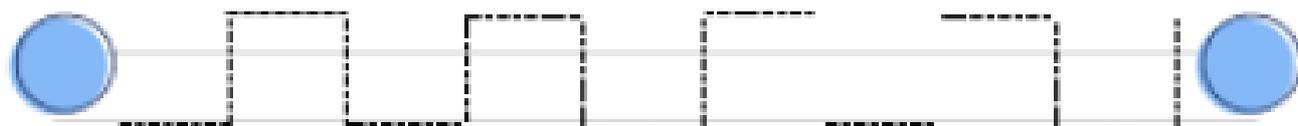
CAMINITO DE CALMA

TOMA UN LÁPIZ Y RECORRE LOS CAMINOS SIGUIENDO LA LÍNEA PUNTEADA.

INHALA Y EXHALA PROFUNDAMENTE MIENTRAS DIBUJAS.

NOTARÁS COMO A MEDIDA QUE AVANZAS, TU RESPIRACIÓN

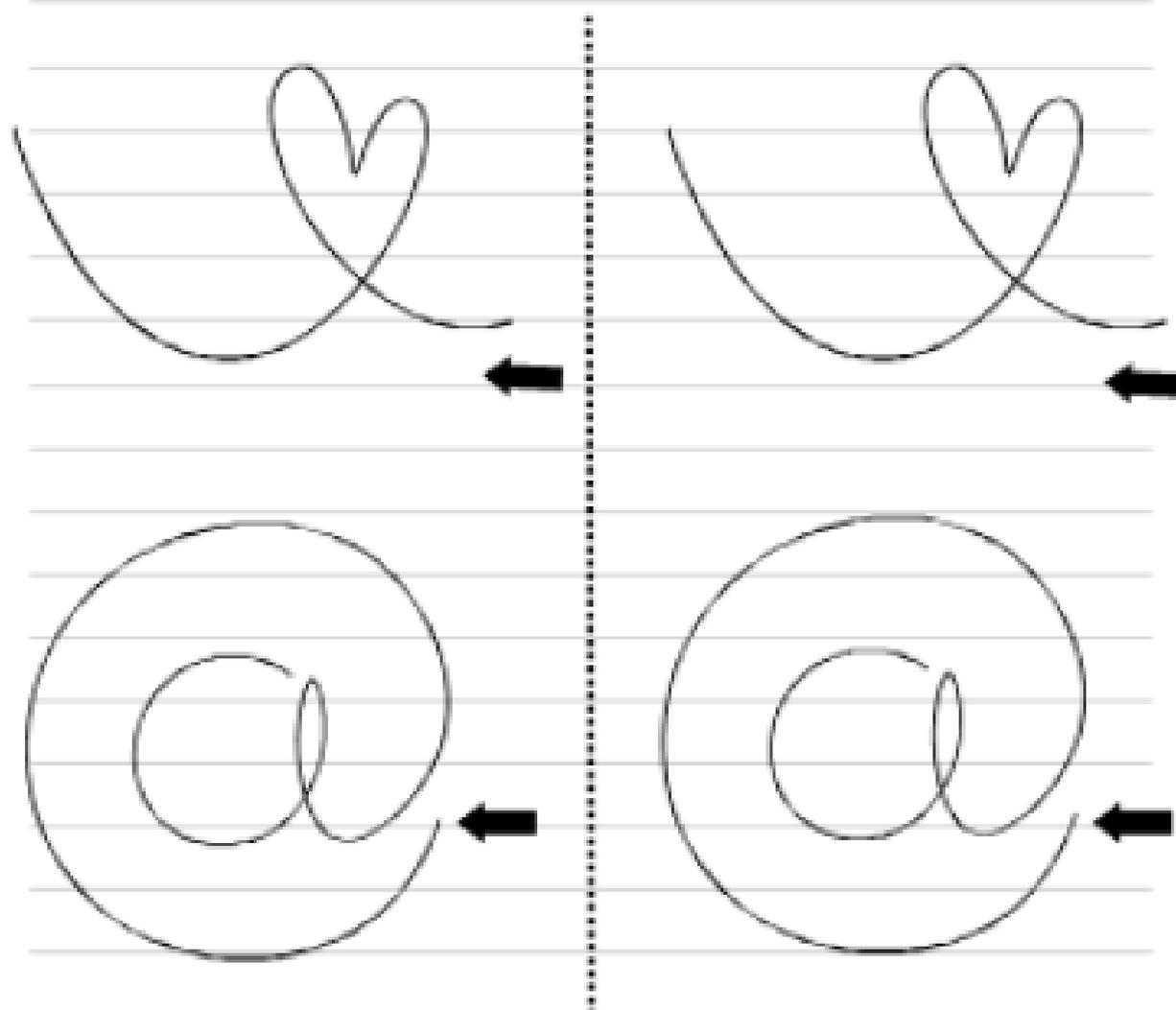
SE HACE MÁS LENTA Y AUMENTA TU RELAJACIÓN



DIBUJA CON AMBAS MANOS

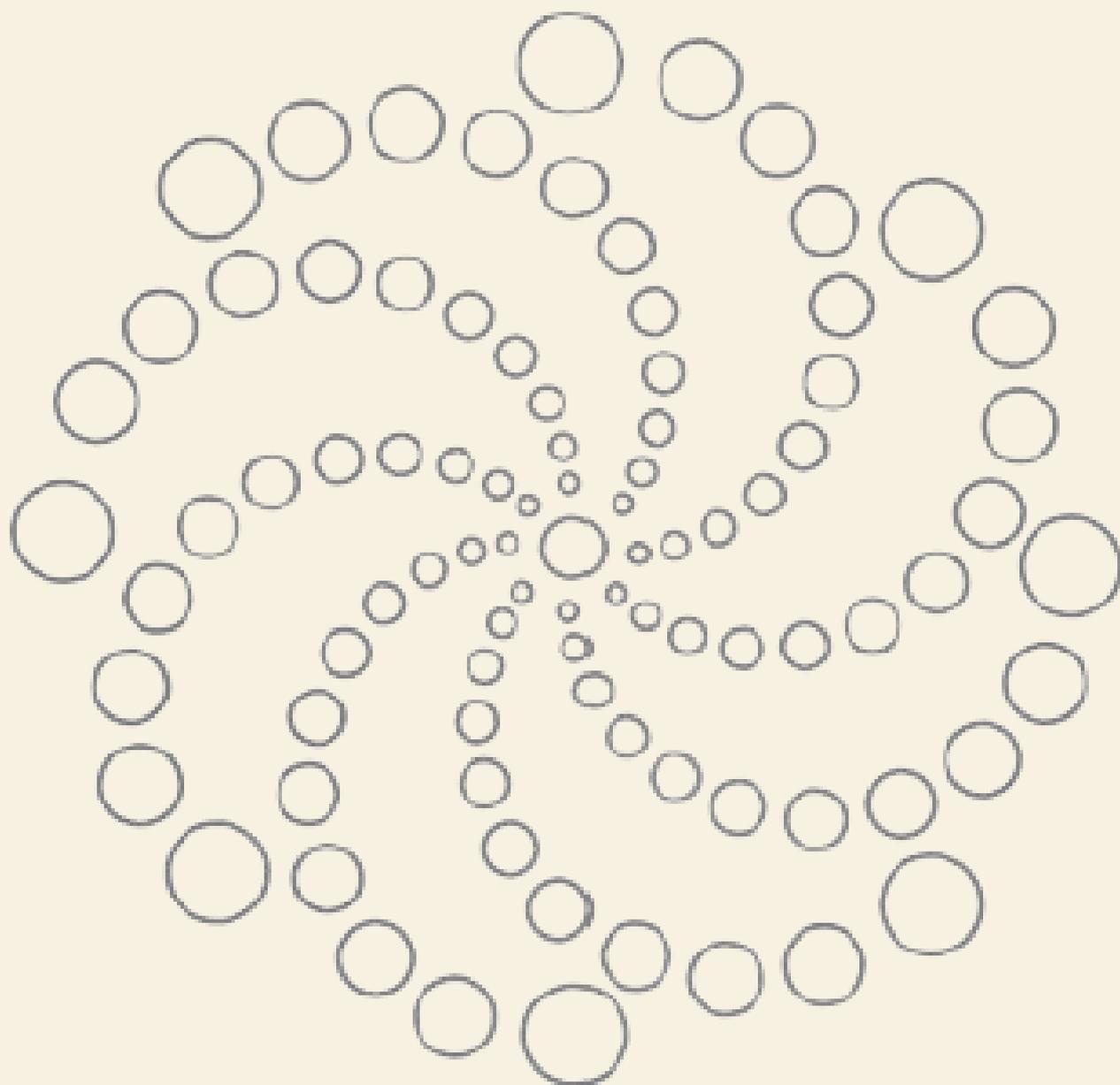


TOMA UN LÁPIZ CON LA MANO DERECHA Y OTRO CON LA IZQUIERDA.
RECORRE EL DIBUJO CON AMBAS MANOS A LA VEZ COMENZANDO DESDE LA FLECHA

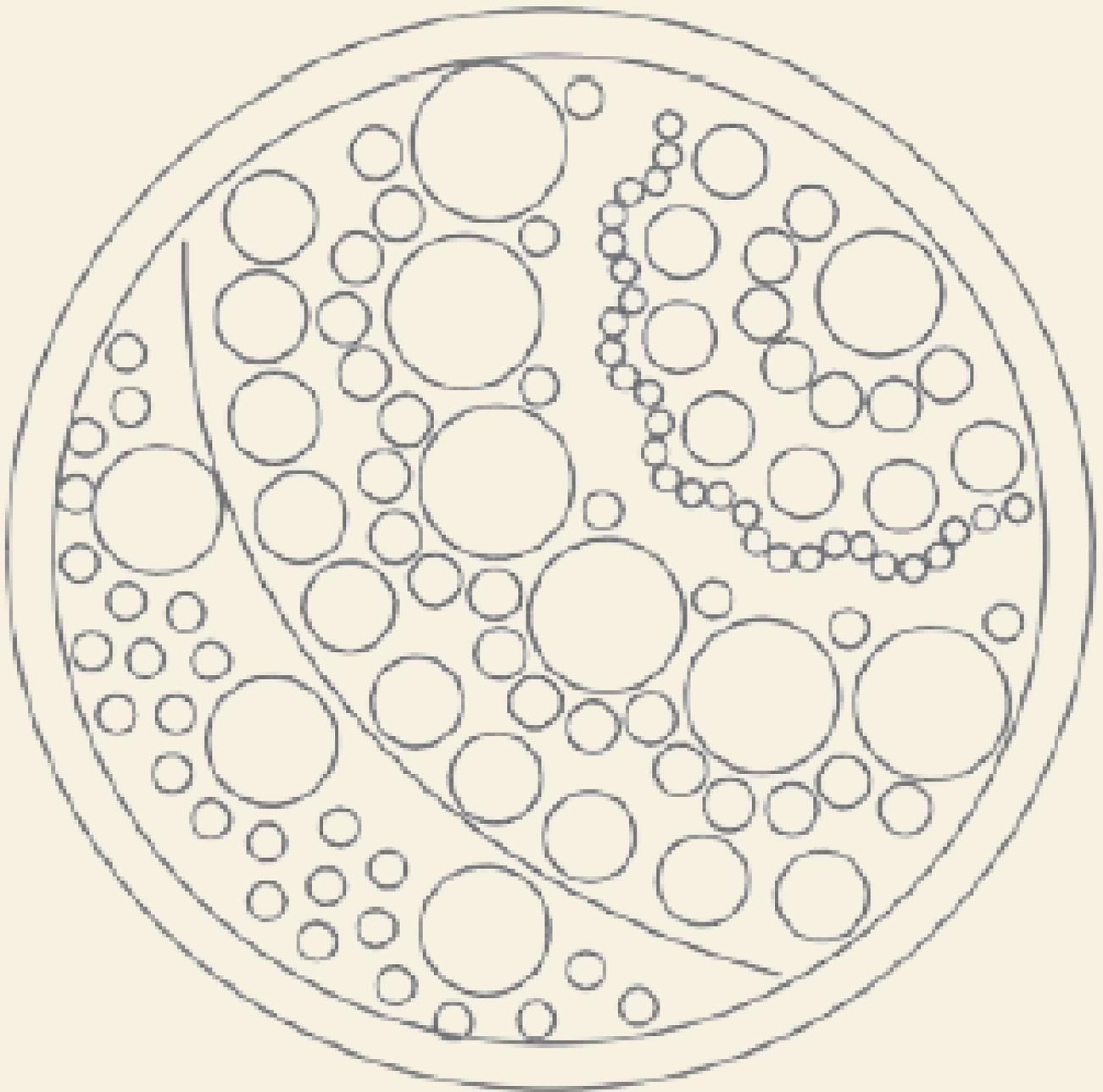


DE ESTA MANERA LOGRARÁS UN EQUILIBRIO ENTRE LO QUE SIENTES
Y LO QUE PIENSAS
Y PODRÁS VOLVER POCO A POCO A LA CALMA.

MANDALAS DE PUNTOS



MANDALAS DE PUNTOS



LISTA DE CANCIONES



La música es mágica y se siente por todo el cuerpo.

Cuando necesitas descargar energía y liberarte puedes elegir una canción movida que te haga saltar y bailar. Si necesitas relajarte, una canción tranquila te puede ayudar.

Crea una playlist con tus canciones favoritas, para escucharlas en cualquier momento del día, que acompañen tus emociones y te ayuden a sentirte mejor.



Escribe aquí tus canciones favoritas:

A large white rectangular area with horizontal lines for writing, intended for listing favorite songs.

