

¿Es normal la ira de mi hijo?

 childmind.org/es/articulo/es-normal-la-ira-de-mi-hijo

Cómo saber si los estallidos emocionales o la agresión están más allá del comportamiento infantil típico.

Escucha este artículo

0:00 / 8:46

[BeyondWords](#) 

La mayoría de los niños tienen rabietas o pataletas ocasionales. Puede que a veces estallen si se sienten frustrados, o se comporten de manera desafiante si se les pide que hagan algo que no quieren hacer. Pero cuando los niños hacen estas cosas de manera repetida, o no pueden controlar su temperamento la mayor parte del tiempo, puede ser algo más que un comportamiento típico.

Estas son algunas señales de que los estallidos emocionales deberían preocuparlo:

- Si las rabietas y los estallidos de su hijo ocurren más allá de la edad esperada según la etapa de desarrollo (hasta aproximadamente los 7 u 8 años).
- Si su comportamiento es peligroso para él mismo o para los demás.
- Si su comportamiento le está ocasionando serios problemas en la escuela, y los maestros le han informado que está fuera de control.
- Si su comportamiento está interfiriendo con su capacidad de llevarse bien con otros niños, por lo que está siendo excluido de citas de juegos y fiestas de cumpleaños.
- Si sus rabietas y conducta desafiante están causando muchos conflictos en casa y perturban la vida familiar.
- Si está molesto porque siente que no puede controlar su ira, y eso lo hace sentir mal consigo mismo.

Comprender la ira en los niños

Cuando los niños continúan teniendo estallidos emocionales regulares, suele ser un síntoma de angustia. El primer paso es comprender lo que está provocando el comportamiento de su hijo. Hay muchas posibles causas subyacentes, que incluyen:

- **TDAH:** Muchos niños con TDAH, especialmente aquellos que experimentan impulsividad e hiperactividad, tienen problemas para controlar su comportamiento. Puede que les resulte muy difícil seguir instrucciones o cambiar de una actividad a otra, y eso los hace parecer desafiantes y enojados. “Más del 50 por ciento de los niños con *TDAH* tienen también arrebatos desafiantes y emocionales”, dice Vasco Lopes, PsyD, *psicólogo* clínico. Su dificultad para concentrarse y completar tareas también puede conducir a berrinches, discusiones y luchas de poder. Eso no significa necesariamente que hayan sido *diagnosticados* con TDAH. De hecho, a veces el TDAH se pasa por alto en niños que tienen un historial de agresión severa porque hay muchos otros problemas mayores.
- **Ansiedad:** Los niños que se muestran enojados y desafiantes, a menudo tienen una ansiedad severa que no ha sido identificada. Si su hijo tiene ansiedad, especialmente si la está ocultando, puede que tenga dificultad para lidiar con situaciones que le causan angustia, y puede que estalle cuando, por ejemplo, las exigencias de la escuela ejercen una presión sobre él que no puede manejar. En una situación que induce a la ansiedad, el instinto de “lucha o huida” de su hijo puede tomar fuerza: puede tener una rabieta o negarse a hacer algo para evitar la fuente de temor intenso.
- **Trauma o abandono:** Muchas veces, el mal comportamiento en la escuela es resultado de un trauma, de abandono o de caos en el hogar. “Los niños con dificultades, que no se sienten seguros en casa, pueden comportarse como terroristas en la escuela, con comportamientos bastante intimidantes”, dice Nancy Rappaport, MD, profesora de la *Harvard Medical School*, especializada en atención de la salud mental en el entorno escolar. La mayoría de los niños en riesgo, dice, son niños con TDAH que también han experimentado algún trauma.
- **Problemas de aprendizaje:** Si su hijo se porta mal repetidamente en la escuela o al hacer la tarea, es posible que tenga un trastorno del aprendizaje no diagnosticado. Digamos que él tiene muchos problemas con las matemáticas, y los problemas de matemáticas lo hacen sentir muy frustrado e irritable. En lugar de pedir ayuda, puede romper una tarea o comenzar algún pleito con otro niño para desviar la atención de sus verdaderos problemas.
- **Problemas del procesamiento sensorial:** Algunos niños tienen problemas para procesar la información sensorial que reciben del mundo que los rodea. Si su hijo es hipersensible o poco sensible a la estimulación, cosas como la ropa “rasposa” y demasiada luz o ruido pueden hacer que se sienta incómodo, ansioso, distraído o abrumado. Eso puede llevar a rabieta sin ninguna razón aparente para usted u otros cuidadores.

- **Autismo:** Los niños en el espectro autista también suelen ser propensos a las crisis dramáticas. Si su hijo está en el espectro, tal vez tienda a ser rígido (tener necesidad de una rutina consistente para sentirse seguro) y cualquier cambio inesperado puede desestabilizarlo. Puede que tenga problemas sensoriales que lo hagan sentir abrumado por la estimulación y provoquen un cortocircuito que lo conduce a una pataleta, la cual continúa hasta que se agota. Y puede que no tenga las habilidades de lenguaje y comunicación para expresar lo que quiere o necesita.

¿Cómo puede usted ayudar a un niño “enojado”?

Los medicamentos no arreglarán necesariamente un comportamiento desafiante o la agresión, pero pueden reducir los síntomas del TDAH, la ansiedad y otros trastornos, y mejorar las condiciones para trabajar en esos comportamientos. Los enfoques conductuales que hacen que padres e hijos trabajen juntos para controlar el comportamiento problemático son fundamentales para ayudar en esta situación.

Encuentre los desencadenantes

El primer paso para manejar la ira es comprender lo que desencadena los estallidos del niño. Entonces, si por ejemplo cruzar la puerta hacia la escuela es un problema crónico para su hijo, las soluciones pueden incluir recordatorios de tiempo, dejar la ropa a la vista, ducharse la noche anterior y despertarse más temprano. Algunos niños responden bien a la división de tareas en varios pasos, así como a tenerlas anotadas en una pizarra colgada en la pared.

Crianza consistente

Cuando se presentan en un niño la actitud desafiante y los estallidos emocionales, la respuesta del padre o cuidador afecta la probabilidad de que el comportamiento vuelva a ocurrir.

Si el comportamiento de un niño está fuera de control, o causa problemas importantes, es buena idea probar con programas estructurados de capacitación para padres. Estos programas (como *laterapia de interacción padres-hijos*,

PCIT por sus siglas en inglés, y la capacitación en el manejo del comportamiento para padres) lo preparan para aprender a reforzar positivamente el comportamiento que usted quiere incentivar en su hijo, así como para aplicar consecuencias consistentes para los comportamientos que quiera desalentar. La mayoría de los niños responden bien a una relación más estructurada, con respuestas calmadas y consistentes de parte de sus padres, con las cuales pueden contar.

Estos son algunos de los elementos clave que se enseñan en la capacitación para padres:

- **No se rinda.** Resista la tentación de acabar con la rabieta de su hijo dándole lo que quiere cuando estalla. Darse por vencido solo le enseña que las rabieta funcionan.
- **Mantenga la calma y sea consistente.** Cuando usted está en control de sus propias emociones, está en un mejor lugar para enseñar y seguir adelante con mejores consecuencias y de manera más consistente. Las respuestas ásperas o con enojo tienden a agravar la agresión del niño, ya sea verbal o física. Al mantener la calma, usted también está modelando y enseñando a su hijo el tipo de comportamiento que quiere ver en él.
- **Ignore el comportamiento negativo y elogie el comportamiento positivo.** Ignore los malos comportamientos menores, ya que incluso la atención negativa como reprender o decirle al niño que deje de hacerlo, puede reforzar sus acciones. En su lugar, agregue adjetivos específicos a los comportamientos que desea fomentar. (No diga solamente “lo hiciste bien”, diga “lo hiciste bien al lograr mantenerte calmado”).
- **Utilice consecuencias consistentes.** Su hijo necesita saber cuáles son las consecuencias para los comportamientos negativos, como los “tiempos fuera” , así como las recompensas para los comportamientos positivos, como tiempo de pantallas. Y usted tiene que demostrarle que mantendrá estas consecuencias en cada ocasión.
- **Espere para hablar hasta que la rabieta haya terminado.** Una cosa que no quiere hacer es intentar razonar con un niño que está enojado. Como dice Stephen Dickstein, MD, pediatra *psiquiatra* de niños y adolescentes: “No hable con el niño cuando no esté disponible”. Usted quiere animar al niño a practicar la negociación cuando no está *estallando*, y usted tampoco lo está.
- **Prepare un conjunto de herramientas para calmarse.** Tanto usted como su hijo necesitan preparar lo que el Dr. Dickstein llama un kit de herramientas para tranquilizarse, cosas que puede hacer para calmarse, como respirar lento para lograr relajarse, porque no se puede estar calmado y enojado al mismo tiempo. Hay muchas técnicas, añade, pero “lo bueno de respirar es que siempre está disponible”.

Recursos en video para niños

Enseñe a sus hijos habilidades de salud mental a través de estos videos del proyecto
Mentes sanas, niños exitosos de California.

[Vea los videos](#)

La última revisión de este artículo se realizó el 8 de junio de 2022.