

# ¿Cómo anticipar las pataletas?

Es normal que en ocasiones los niños sientan enojo y frustración, sin embargo es necesario acompañarlos para que aprendan a manejar y comunicar estas emociones.

Anticiparse a estos momentos puede ayudarlos en este proceso, y por ello te sugerimos:

## 1

Planear con los niños los cambios, el momento de comer, de ir al parque, de terminar una actividad y de ir a casa. Por ejemplo decir: "en pocos minutos tendremos que parar el juego para ir a comer".



## 2

Realizar acuerdos para asistir a diversos lugares, dialogando sobre lo que van a hacer en el sitio, el tiempo que durarán y las acciones que son permitidas en ese espacio. Por ejemplo: "En el restaurante vamos a cenar y allí no está permitido correr".

## 3

Ayudarle a ir verbalizando su emoción, teniendo en cuenta la edad del niño, para que emplee la oralidad como forma de comunicación. Para ello es indispensable hacer un préstamo de conciencia y de palabras, hablándole claramente y validando su emoción. Por ejemplo: "Sé que estás molesto porque se te cayó el helado, yo también me sentiría así".

## 4

Tener en cuenta las necesidades del niño antes de planear algo, por ejemplo si tiene hambre o sueño, es decir, respetar las rutinas que ya se hayan establecido con el niño.

## 5

Contarle previamente al niño lo que sucederá cuando él tenga una pataleta, teniendo presente los acuerdos y ofreciéndole algunas opciones cuando se tenga la oportunidad, por ejemplo: "Es necesario que te alimentes y está bien que no quieras el tomate, pero te propongo que elijas si el tomate o la zanahoria".

