

Los Berrinches



Los berrinches son normales y comunes en los niños pequeños. A menudo comienzan cuando un niño pequeño adquiere nuevas habilidades e independencia. Algunos niños tienen muchos berrinches y otros no tantos. Los berrinches pueden ser leves o intensos. Pero, ¡es de esperar que sucedan!

Los niños tienen berrinches cuando están frustrados. También los pueden tener cuando tienen hambre, están cansados o se están enfermado. Los berrinches le dicen a usted que su hijo ha perdido el control y necesita ayuda. No puede dejar de comportarse según sus deseos y sentimientos. La parte del cerebro que le permite regular sus emociones y comportamientos todavía no está bien desarrollada.

ALGUNOS CONSEJOS PARA ANTES DE QUE SU HIJO PIERDA EL CONTROL

- **Decida cuál comportamiento importa realmente.** A veces usted puede evitar la lucha de poder que podría llevar a un berrinche. Tenga bien claro qué es importante y cuándo usted puede ser flexible. Por ejemplo, ¿puede usted tolerar un conjunto que no combina si su hijo quiere elegir su propia camisa?
- **Haga un “trabajo de detective” sobre el comportamiento.** A veces usted puede ayudar al entender la necesidad de su hijo y cambiar el comportamiento *de usted*. ¿Es más fácil para el niño ir a la compra de comida después de haber hecho una siesta? Haga cambios a su horario y sus rutinas cuando pueda.
- **Avísele al niño cuando una actividad está por terminar.** Diga: “Cuando este libro se termine nos iremos a casa.” Este aviso a veces funciona pero no todas las veces.
- **Pruebe la distracción, que a veces se llama redirección.** Si su hijo está concentrado en algo que quiere o en un sentimiento, pruebe un cambio de actividad o de paisaje. Cante una canción tonta. Déjele jugar con agua.
- **Dele algunas opciones.** Pregúntele: “¿Quieres la taza azul o la roja?” Pero evite hacer preguntas cuando no se ofrece una opción. Por ejemplo, cuando es hora de ir a la cama, no le pregunte: “¿Quieres ir a la cama?”
- **Ofrézcale una manera aceptable de “quitarse el enojo”.** Trate de romper papeles, zapatear, empujar la pared o dar puñetazos a una almohada.
- **Fije su límite con la menor emoción (y con la menor cantidad de palabras) posible.** Cuanto más sencillo sea, mejor. Hable con una voz tranquila y firme. Sea consciente de los mensajes no verbales que usted envía con su expresión facial, su cuerpo y su tono de voz.

- **Sea claro sobre lo que usted quiere.** En vez de decirle a su hijo que deje un comportamiento, pídale que comience el comportamiento que usted busca. Diga: "Pon tus pies sobre el piso", en vez de decir: "Deja de patear".

CUANDO EL NIÑO PIERDE EL CONTROL Y USTED QUIERE AYUDARLE A CALMARSE

- **Manténgase calmada y firme.** Si usted tiene una gran reacción (como saltar del asiento o gritar), es probable que su hijo se vuelva todavía más descontento. Ignore el berrinche, pero no le ignore al niño. Quédese cerca, "comparta su calma" y asegúrese de que el niño no se lastime a sí mismo.
- **Ahorre el aliento.** Una vez que un niño está teniendo un berrinche, no trate de explicarle ni razonar con él. Él niño no puede entender lo que usted está diciendo y solamente hará que el berrinche dure más.
- **Reconozca los sentimientos de su hijo mientras mantiene el límite.** Los sentimientos de su hijo no son el problema. Es la manera en que *expresa* los sentimientos lo que puede ser un problema, como pegar cuando está enojado. Nombre los sentimientos. Diga: "Veo que estás descontento", luego ponga límites al comportamiento. Con suavidad tome la mano del niño para impedir que dé golpes. Diga: "No te voy a dejar que des golpes." Esto puede hacerse con calma y sin juzgar ni avergonzar al niño.
- **Dele un lugar seguro para estar descontento.** Organice un "rincón cómodo" con almohadas donde se pueda sentir seguro y calmarse. Algunos niños pierden el control al punto de golpearse la cabeza y necesitan ayuda para seguir estando seguros. Continúe supervisando y siéntese con el niño si usted está calmada y ve que le ayuda.
- **Pruebe otra vez la redirección.** Al otro lado de un berrinche, su hijo está tratando todavía de calmarse. Ofrézcale una actividad que calma, como amasar plastilina. Salgan a caminar, cante una canción favorita o cuente un cuento.
- **Esté lista para reconectar más tarde.** Aunque usted podría estar irritada o molesta después de un berrinche, su hijo puede necesitar que le reasegure. Esto no es "recompensar" un mal comportamiento, es ayudarle a su hijo a que se sienta seguro de modo que pueda aprender a calmarse.

Los niños que todavía no pueden regular sus emociones necesitan mucho de modelos y de que le dirijan. También necesitan mucha paciencia. Aprenden a calmarse y autorregularse con el tiempo, con su apoyo. Mientras que los berrinches nunca son divertidos, trate de considerarlos como oportunidades para que su hijo aprenda sobre reglas, límites, sentimientos y autorregulación. Todas estas son habilidades cruciales de la vida. Sin embargo, estos estallidos son difíciles para todos. Pídale apoyo a su Especialista de HealthySteps si usted se siente frustrada o no sabe qué hacer.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

