



# Un temperamento, un berrinche

**La mayoría de los niños pequeños hacen berrinches.** Llorar, gritar, tirarse en el piso, aguantar la respiración, patear y morder son comportamientos comunes. No existe una “cura” para los berrinches. Para reducir su cantidad e intensidad, es bueno comprender las razones por las cuales suceden y qué hacer al respecto.

## **A veces un niño hace un berrinche porque:**

- Está cansado, tiene hambre, no se siente bien o está incómodo
- Está frustrado y quiere hacer las cosas por sus propios medios
- No tiene una rutina regular
- Se espera que haga más cosas que las que puede hacer

## **Algunas cosas que usted puede intentar con un niño pequeño para reducir los berrinches:**

- Preste atención a las señales que indican que su hijo está cansado, tiene hambre o necesita descansar, y no espere que su hijo le exprese con palabras lo que le sucede.
- Organice los momentos de descanso de manera regular, y un bocadillo ligero o una comida cuando su hijo tenga hambre.
- Alterne períodos de mucha actividad con actividades tranquilas como leer un libro o darle un baño.

- Averigüe si las expectativas que usted tiene sobre su hijo son demasiado altas o demasiado bajas.
- Considere organizar la planificación de las actividades del hogar, y sus propias actividades personales, en función de las rutinas de su hijo.
- Antes de solicitarle a su hijo que deje de hacer una actividad para comenzar otra, avísele unos minutos antes para que pueda prepararse para el cambio de actividad.

## **Algunas cosas que usted puede intentar con un niño para reducir los berrinches:**

- Tenga en cuenta las necesidades de su hijo; elija salir en momentos que no sean la hora de comer o descansar, o cuando esté enfermo.
- “Practique” en casa antes de salir y dígame lo que va a pasar cuando estén afuera.
- Asegúrese de llevar bocadillos y bebidas saludables, libros y juguetes favoritos y una muda de ropa en caso de derrames o accidentes.

## **Prepárese:**

- Asegúrese de mantener el equilibrio entre encargarse de su hijo e interactuar en forma positiva con él/ella.

- Algunos expertos sugieren que los padres no deben premiar los “buenos” comportamientos de sus hijos durante una salida, porque creen que pasar un momento placentero es su propia recompensa, y las recompensas pueden generar frustración. Decida su propia “política de recompensas” y cúmplala en todo momento.

## **Cuando ocurre un berrinche:**

- Intente conservar la calma aunque sea realmente difícil.
- Trate de identificar lo que usted cree que le sucede al niño. Un ejemplo de ello sería: “Es frustrante que el juguete no funcione”. Esto ayuda al niño a entender lo que siente, y tal vez esto ayude al niño a utilizar palabras para expresar mejor lo que siente.
- Redirija la atención del niño hacia otra cosa. Por ejemplo, si el niño está molesto porque no puede treparse a los armarios, encuentre un lugar seguro para que el niño trepe, como un montón de almohadas apiladas.
- A veces, después de intentar diferentes cosas, el niño sigue molesto y necesita liberar su frustración. Usted podrá optar por dejarlo solo para que se calme diciéndole: “Veo que estás enojado. Voy a dejarte solo hasta que te calmes”.

- Cuando deje solo a su hijo, permanezca cerca para que pueda verlo y/o escucharlo y así reducir cualquier temor que pueda tener.
- Dependiendo de la personalidad de su hijo, usted tendrá que levantarlo del piso, hablarle, distraerlo o dejarlo solo hasta que esté listo para interactuar por su propia cuenta.
- Sentirse descontrolado puede darle mucho miedo a un niño. Una vez que su hijo comience a calmarse, ofrézcale consolarlo siempre que él esté listo para eso.
- Cuando un niño necesita tranquilizarse, busque un lugar tranquilo como su automóvil, una habitación pequeña o una zona no habitada de un gran espacio público. Tómese el tiempo necesario hasta que su hijo recupere el control.

### ¡Recuerde!

- Una de las maneras en la que los niños aprenden a controlar las emociones fuertes es observando cómo usted controla sus propias emociones.
- Los niños pequeños están aprendiendo a controlar sus emociones, y un berrinche es una manera de comunicar lo que sienten.
- Generalmente, los berrinches irán reduciéndose a medida que el niño aprenda más palabras y a controlar sus emociones.

- No es posible intentar razonar con un niño que está en pleno berrinche, así que espere a que el niño se haya calmado.

¡Enfrentarse a los berrinches es un desafío para los padres! Tenga en cuenta que a veces es necesaria una consulta profesional; llame al departamento de salud de su localidad y pregunte por un Asesor Infantil profesional.

**Pedir ayuda es una señal de fortaleza.**

Fuentes: *Your Toddler* de Johnson and Johnson, y *The Baby Book* de William and Martha Sears

## ***Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones***



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.