

Berrinches



La mayoría de los niños pequeños tienen berrinches. Llorar, gritar, tirarse en el suelo, contener la respiración, patear y morder son conductas habituales.

No existe ninguna “cura” para los berrinches, pero para reducir el número e intensidad de las mismas es bueno entender por qué pueden estar sucediendo y qué hacer.

A veces los niños tienen berrinches porque...

- Están cansados, tienen hambre, no se sienten bien o se sienten incómodos
- Están frustrados y quieren hacer cosas por sí mismos.
- No tienen una rutina regular
- Se espera que hagan más de lo que son capaces de hacer

Cosas que puede probar con un niño pequeño para reducir los berrinches

- Esté atento a las señales de que su hijo se siente cansado, tiene hambre o necesita un descanso y no espere que le diga con palabras lo que le pasa.
- Proporcione horarios constantes para la siesta y una botana ligera o una comida cuando vea que tiene hambre.
- Siga los períodos de mucha actividad con actividades tranquilas como leer un libro o bañarse.
- Descubra si sus expectativas sobre su hijo son demasiado altas o demasiado bajas.
- Considere planificar actividades personales o domésticas en torno a las rutinas de su hijo.
- Antes de pedirle que detenga una actividad para comenzar otra, avísele con unos minutos para ayudarlo a prepararse para cambiar de actividad.

Cosas que puede probar con un niño en edad preescolar para reducir los berrinches

- Tenga en cuenta las necesidades de su hijo. Elige salir cuando no sea la hora de comer, la hora de la siesta o cuando esté enfermo.
- “Practique” en casa antes de salir y hable con él sobre qué esperar.
- Asegúrese de llevar consigo botanas y bebidas saludables, libros y juguetes favoritos y una muda de ropa para derrames y accidentes.

Prepárese

- Asegúrese de equilibrar el cuidado de sus negocios y la interacción positiva con su hijo.
- Algunos expertos sugieren que los padres no recompensen a los niños por su “buen” comportamiento en las salidas porque creen que pasar un rato agradable es su propia recompensa y que las recompensas pueden generar frustración. ¡Elija su “política de recompensas” y prepárese para cumplirla!

Cuando ocurre un berrinche

- Trate de mantener la calma, aunque esto pueda resultar realmente difícil.
- Trate de identificar lo que cree que está sintiendo. Por ejemplo, “Es frustrante cuando el juguete no funciona”. Esto le ayudará a comprender lo que siente y puede darle palabras que pueda utilizar para expresar mejor sus sentimientos.
- Redirija su atención a otra cosa. Por ejemplo, si está molesto porque no puede subirse a los gabinetes, busque un lugar seguro para practicar la escalada, como una pila grande de almohadas.
- Puede haber ocasiones en las que, después de intentar cosas diferentes, todavía esté molesto y necesite liberar su frustración. Puede optar por darle a su hijo algo de espacio para ayudarlo a calmarse y decirle: “Puedo ver que estás enojado. Te dejaré en paz hasta que te calmes”.

- Cuando le dé algo de espacio, quédese cerca para que pueda verle y oírle para reducir cualquier miedo que pueda tener.
- Dependiendo de la personalidad de su hijo, es posible que necesite abrazarlo, hablarle, distraerlo o dejarlo solo hasta que esté listo para interactuar por sí solo.
- Estar fuera de control puede resultar muy aterrador. Una vez que comience a calmarse, ofrézcase a consolarlo, pero espere si no está listo para ser consolado.

Recuerde...

- Una de las formas en que los niños aprenden a manejar las emociones fuertes es observando cómo usted maneja las suyas.
- Los niños pequeños están aprendiendo a manejar las emociones y un berrinche es una forma de comunicar sentimientos.
- Por lo general, los berrinches disminuirán a medida que aprenda más palabras y habilidades de afrontamiento.
- No es posible intentar razonar con un niño que está en medio de un berrinche, así que espere hasta que se haya calmado.

Lidiar con los berrinches puede ser un desafío. A veces se necesita ayuda profesional y obtener ayuda es una señal de fortaleza. Llame al departamento de salud de su condado y pregunte por un profesional de orientación infantil.

Fuentes:

Your Toddler por Johnson and Johnson

The Baby Book por William and Martha Sears



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en oklahoma.gov/health/childguidance.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documentos.ok.gov. | Emitido noviembre de 2023

