

# Los Berrinches

## ¿Qué son los berrinches?

Un berrinche ocurre cuando un niño pequeño tiene una reacción de comportamiento extrema a las abrumadoras emociones negativas. Los berrinches pueden empezar con lloriqueos, quejas, frustración, y luego se extienden a gritar, patear, sollozar, o golpear. Un niño podría tirarse al piso o contener el aliento. Algunos berrinches se intensifican despacio, otros muy rápido.

Los berrinches se sienten fuera de control para el niño, y pueden ser aterradores tanto para el niño como para el padre del niño.

Los berrinches a menudo empiezan entre los 12 y 18 meses, y son comúnmente vistos entre los 2 a 4 años de edad. Los berrinches surgen porque las emociones de un niño pueden ser más poderosas que su habilidad para manejarlas.

## Por qué los niños hacen berrinches

Los berrinches aparecen porque los sentimientos de su niño se revelan antes de su habilidad para entender cómo manejar esos sentimientos. Aquí vemos las siete razones principales de que ocurran:

- 1. Quieren hacer algo que no está permitido.** Las reglas son las reglas y a veces los niños no están de acuerdo con las reglas o los límites que se establecen.
- 2. Los niños quieren poder hacer más de lo que pueden hacer.** Los berrinches pueden surgir a raíz del niño que afirma su independencia. Pueden querer hacer algo que aún no tienen la capacidad de hacer (como subir el cierre), o que los padres no deben permitir por razones de seguridad (como abrochar su propio cinturón de seguridad).
- 3. Los niños no siempre pueden comunicar sus necesidades o deseos.** Las habilidades cognitivas y físicas del niño pequeño a menudo se desarrollan con más rapidez que la habilidad de comunicarse con palabras. El desarrollo de las habilidades de lenguaje con frecuencia ayuda a reducir la frecuencia de los berrinches.



- 4. Los niños se sienten físicamente incómodos o no se sienten bien.** Los berrinches pueden ocurrir debido a que el niño se siente cansado, o frustrado.
- 5. Los niños no pueden obtener su atención.** Los niños también pueden hacer berrinches para llamar su atención, para salirse con la suya, o tratar de obtener una reacción. Tenga presente que aunque su deseo original fue de obtener una respuesta, una vez que empieza el berrinche, ellos quedan atrapados en sus emociones. La atención que buscaban de un padre o maestro puede que no detenga el berrinche aun cuando la hayan obtenido.
- 6. El niño no lo puede evitar.** Algunos niños son temperamentalmente propensos a los berrinches. La frustración, el enojo, o la incomodidad física pueden ser extremadamente abrumadores para algunos niños.
- 7. Los niños desarrollan la evolución emocional.** Los niños necesitan tiempo para desarrollar su capacidad de regular sus emociones, el apoyo de los proveedores de cuidado para identificar sus sentimientos, y las habilidades para manejar sus emociones en situaciones donde existe la probabilidad de perder el control.

### Acción: Lo que pueden hacer los padres

#### EVITAR LOS BERRINCHES

- ★ Los niños son más propensos a los berrinches cuando están cansados, estimulados en exceso, o se encuentran fuera de su rutina normal. Saber qué empuja a un niño al berrinche puede ayudar a los padres a evitar que los berrinches empiecen.
- ★ Planee para el éxito. Por ejemplo, evite la tienda de abarrotes cuando su niño está cansado, o llévese al niño del parque a la casa antes de que le dé hambre para cenar.
- ★ Advierta la señales tempranas, y ofrezca apoyo al reconocer los indicios y nombrar las emociones del niño.
- ★ Pregunte si un niño quiere ayuda con una tarea que sea frustrante u ofrezca una actividad que puedan realizar juntos.
- ★ Establezca expectativas. Por ejemplo, dé una advertencia a su niño 5 minutos antes de salir de la casa de un amigo.



#### MANEJO DE UN BERRINCHE

- ★ Considere la edad del niño, el nivel de desarrollo, el entorno, y el nivel típico de regulación emocional para decidir cuales métodos puedan funcionar mejor.
- ★ Sea consciente de sus propios sentimientos, recordando que el niño se siente fuera de control y la necesita para calmarse.
- ★ Cuando sea necesario, asegúrese que su niño esté seguro y luego retírese para recuperar el control de sus propios sentimientos antes de intentar ayudar a su niño.
- ★ Reconozca los sentimientos del niño, pero no espere que pueda platicar sobre ellos mientras está pasando el berrinche.
- ★ Una afirmación como “Te voy a ayudar a calmarte” puede ser tranquilizante para la niña y también le hace saber que su expectativa es que ella empezará a recuperar el control de su comportamiento.
- ★ Ofrezca una actividad opcional. Esto es algo a lo que también se le llama “distracción”, y puede ser muy eficaz con los niños más pequeños.
- ★ Si el niño se encuentra en un lugar seguro, algunos expertos aconsejan ignorar el berrinche y eliminar el incentivo del niño de continuar. Asegúrese de responder positivamente cuando el niño encuentre otras maneras de obtener su atención.

#### TENER UN PLAN

- ★ Platique con su niña sobre los berrinches cuando NO esté molesta. Platique sobre lo mal que ella se sentía y lo molesta que también estaba usted. Piensen juntas acerca de cómo pudiera hacer saber la próxima vez que se sienta molesta para que usted pueda ayudarle a evitar un berrinche.
- ★ Si su niño pide ayuda, ayúdelo. Un niño en edad preescolar es inexperto para manejar las emociones fuertes, y platicando sobre ellas juntos es una gran manera de aprender a practicarlas.
- ★ Deje que un niño sepa cuando ha hecho un buen trabajo al manejar sus sentimientos cuando sabía que estaba estresado, cansado, o molesto. Esto le puede ayudar a entender que tiene alternativas a perder el control.
- ★ Recuerde que el camino a la regulación emocional es uno largo, y los berrinches se pueden esperar en el camino.