



Pensamientos Para Niños "K"

Red de Educación Para Padres 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
 Línea Gratis 1-877-900-9736 o (307) 684-7441; Internet: www.wpen.net

Calmando los Berrinches

"Los términos 'rabieta' o 'berrinche' han sido vagamente usados para describir muchos de los enojos de los niños. Un berrinche es una incontrolable liberación de enojo que dura mas de unos pocos minutos, en el cual el niño hace una o mas de las siguientes cosas: grita, vocifera, llora, patalea, muerde, pega, tira las cosas, llama por nombres, o se golpea la cabeza. Los berrinches son ruidosos, agotadores, y físicos. Los berrinches de los niños varían, cualquiera que ha dado testimonio de uno puede testificar acerca de su intensidad e inevitabilidad. Los berrinches son normales durante los primeros años de vida. Son pocos los niños que nunca han tenido un berrinche en absoluto. Otros continúan teniendo berrinches mas allá de [la edad] de los tres o cuatro años, pero generalmente disminuyen en frecuencia."

Fuente: Davis, Laura y Janis Keyser. *Convirtiéndose en el padre que usted quiere ser*, 1997.

¿Que causan los berrinches?

- Enojo
- Frustración
- Cansancio
- Hambre
- Sobre estimulación



- Incapacidad de comunicar los sentimientos
- Incapacidad de comunicar las necesidades
- Cambio de rutinas
- Falta de atención

¿Que pueden hacer los padres para prevenir o reducir los berrinches?

- ✓ Déle a su hijo un poco de control sobre pequeñas cosas (¿jugo de naranja o de manzana?)
- ✓ Capte a su hijo siendo bueno para que usted lo pueda premiar por la conducta positiva
- ✓ Ponga los objetos "fuera de-limite" fuera de la vista o del alcance
- ✓ Distraiga a su hijo con otra opción o actividad
- ✓ Quite a su niño de la situación; cámbielo de ambiente
- ✓ Sostenga a su hijo cerca y háblale suave y calmadamente
- ✓ Déle un refrigerio nutritivo
- ✓ Ignore el comportamiento al menos que el niño este en peligro o se este dañando a el mismo
- ✓ Permanezca calmado y en control de sus propias emociones

Los berrinches son a menudo el resultado de un enojo y frustración contruados. Para lo niños que todavía no pueden poner en palabras lo que sienten o lo que necesitan, la frustración tiende a incrementarse y lo único que ellos saben hacer es un berrinche. A menudo, los berrinches son una forma de pedir ayuda porque el niño ha perdido el control y necesita la tierna comprensión y orientación de sus padres para ayudarlo a tratar con la situación.

¿Que es importante que los padre recuerden?

- **Mantenga la calma.** No cause más dificultades con su propia frustración. Respire profundo y permanezca calmado.
- **Piense Claramente.** Su hijo necesita que usted este bajo control y que le ayude a recobrar el control en su comportamiento.
- **Trate de entender.** Repase la situación y trate de encontrar la razón del arranque de su hijo. Si ha sufrido una gran desilusión, usted puede necesitar darle consuelo.
- **Ignore el comportamiento.** Si el berrinche es el resultado de que se le haya negado algo a su hijo, y si el berrinche no amenaza a su hija o a otros, no le ponga atención.
- **Mantenga simple las cosas.** Trate de evitar sobrecargar a su hijo con muchas opciones o actividades.
- **Apéguese a una rutina.** Los niños necesitan horarios para dormir y comer. Cuando están descansados y alimentados, ellos son mas capaces de adaptarse con cambios o desilusiones.
- **Hable lenta y suavemente.** Reconozca los sentimientos de su hijo y asegúrele que usted esta ahí para ayudarlo. Elevar la voz empeora las cosas y asusta a su hijo.
- **Platique con su hijo.** Dígale como espera usted que se comporte o prevéngalo de los cambios de planes para que no sea una sorpresa para el.
- **No ceda.** Con voz calmada explíquelo a su hijo porque no puede tener algo o porque necesita cambiar su comportamiento. Luego, firmemente — todavía con calma— observe que le obedezca.

