



## Los berrinches y rabietas: Un elemento normal del crecimiento

A los niños pequeños les es difícil controlar las emociones fuertes. Cuando se sienten frustrados, enojados o decepcionados, muchas veces se expresan llorando, gritando o pataleteando. Como padre o madre, usted podría sentirse enojado(a), incapaz de hacer algo o apenado(a). Los berrinches son parte normal del desarrollo de su niño(a) conforme aprende a autocontrolarse. De hecho, casi todos los niños tienen berrinches entre 1 y 3 años de edad. Tal vez haya oído decir que la edad de dos años es la más terrible. La buena noticia es que a los 4 años de edad, normalmente dejan de ocurrir estas rabietas.

### ¿Por qué tienen rabietas los niños?

Los niños pequeños están muy ocupados aprendiendo muchas cosas acerca de su mundo. Están ansiosos de tomar control. Desean ser independientes y podrían tratar de hacer más que lo que sus destrezas les permite. Quieren tomar sus propias decisiones y muchas veces no pueden lidiar con el hecho de no obtener lo que quieren. Incluso son menos capaces de lidiar con eso cuando están cansados, hambrientos, frustrados o asustados. Controlar su temperamento podría ser una de las cosas más difíciles de aprender.

Los berrinches son una manera en que los niños dejan salir la presión cuando están enojados. A continuación hay algunas de las razones por las que su niño(a) podría tener rabietas:

- Podría no comprender del todo lo que usted le está diciendo o preguntando y sentirse confundido.
- Podría enojarse cuando otras personas no puedan comprender lo que esté diciendo.
- Podría no tener las palabras para describir sus sentimientos y necesidades. Después de los 3 años de edad, la mayoría de los niños pueden expresar sus sentimientos, por lo que comienzan a tener menos berrinches. Es más probable que los niños que no sean capaces de expresar sus sentimientos de manera apropiada verbalmente sigan teniendo berrinches.
- Aún no ha aprendido a resolver sus problemas por sí solo y se desalienta fácilmente.
- Podría estar enfermo(a) o podría tener otro problema físico que evite que exprese la manera en que se siente
- Podría estar hambriento(a) pero no se da cuenta de eso
- Podría estar cansado(a) o podría no estar durmiendo lo suficiente
- Podría estar ansioso o incómodo(a)
- Podría estar reaccionando a tensión o cambios en el hogar

- Podría estar celoso(a) de un(a) amigo(a) o hermano(a). Los niños muchas veces quieren tener lo que otros tienen o la atención que otros reciben.
- Podría no ser capaz aún de hacer las cosas que imagina, tales como caminar o correr, bajar por las escaleras o bajarse de los muebles, dibujar cosas o hacer que los juguetes funcionen.

### **Cómo prevenir las rabietas**

Como padre o madre, usted puede darse cuenta cuando un berrinche esté por comenzar. Su niño(a) podría estar temperamental, de mal humor, o podría hacerle las cosas difíciles. Podría comenzar a lloriquear o quejarse. Podría parecer que nada lo contenta. Finalmente, podría comenzar a llorar, patear, gritar, dejarse caer al suelo o aguantarse la respiración. En otras ocasiones, los berrinches podrían comenzar inmediatamente, sin razón obvia. No deberá sorprenderse si su niño(a) tiene berrinches solamente frente a usted. Ésa es la única manera de poner a prueba sus reglas y límites. Muchos de los niños no demostrarán sus sentimientos delante de otras personas y podrían ser más precavidos con las personas extrañas. Los niños se sienten más seguros al mostrarle sus sentimientos a la gente en que confían.

No es posible prevenir todos los berrinches, pero seguir las siguientes sugerencias podrían ayudar a reducir las posibilidades de que su niño(a) tenga una rabieta:

- **Aliente a su niño(a) a que hable** para decirle cómo se siente, como por ejemplo "estoy muy enojado(a)". Trate de comprender la manera en que se siente y sugiérale algunas palabras que pueda usar para describir sus sentimientos.
- **Establezca límites razonables** y no espere que su niño(a) sea perfecto(a). Dele razones simples en cuanto a las reglas que establezca y no cambie las reglas.
- **Mantenga una rutina diaria** en lo posible, para que su niño(a) sepa qué esperar.
- **Evite estar en situaciones que frustrarán a su niño**, tales como jugar con niños y juguetes demasiado avanzados para su nivel de destreza.
- **Evite salir o ir de visita por mucho tiempo** a lugares en donde su niño(a) tiene que quedarse quieto(a) o donde tenga que pasar mucho tiempo sin jugar. Si tiene que ir de viaje, llévese el libro favorito de su niño o trate de entretenerlo.
- **Tenga a mano bocadillos sanos para cuando su niño(a) esté hambriento(a).**
- **Asegúrese de que su niño(a) haya descansado lo suficiente**, especialmente antes de un día ocupado o de una actividad que cause mucha tensión.
- **Distraiga a su niño(a)** de las actividades que sean más probables que conduzcan a un berrinche. Sugiera realizar diferentes actividades. Si es posible, ser gracioso, jugar con juguetes o contar una broma puede ayudar a relajar una situación tensa. A veces, algo tan simple como cambiar de lugar puede prevenir un berrinche. Por ejemplo, si está dentro de un edificio, trate de llevar a su niño afuera para distraer su atención.
- **Sea selectivo al negarle cosas a su niño(a).** Negarle a su niño(a) todo lo que le pide podría frustrarlo. Escuche cuidadosamente lo que le pida. Cuando algo que le pida no sea muy irracional o inconveniente, considere decir que sí.

Cuando la seguridad de su niño(a) esté en riesgo, no cambie su decisión por un berrinche.

- **Deje que su niño(a) tome la decisión cada vez que sea posible.** Por ejemplo, si su niño se resiste a tomar un baño, hágale saber que tomará el baño, pero ofrézcale una decisión simple que pueda tomar por su cuenta. En lugar de preguntarle "¿quieres bañarte?", diga "es hora de bañarte. ¿Quieres subir solo o quieres que te cargue?"
- **De un buen ejemplo a seguir.** Evite discutir o gritar enfrente de su niño.

### **Unas palabras en cuanto a la seguridad**

Muchas veces tendrá que decirle que "no" a su niño(a) para protegerlo y evitar que se lastime. Por ejemplo, la cocina o el baño pueden ser lugares peligrosos para los pequeños. Su niño(a) podría tener problemas para comprender la razón por la que no lo deja jugar en ciertos lugares. Esto es una causa común de berrinches. Haga su casa segura para su niño(a) y prohíba el paso a las áreas peligrosas y evite que tome objetos peligrosos.

Esté al pendiente de su niño(a) en todo momento. Después de decirle que "no", nunca debe dejarlo en una situación que pudiera ser peligrosa. Quítele los objetos peligrosos a su niño(a) inmediatamente y dele algo seguro. De usted depende que su niño(a) permanezca seguro; enséñele cómo protegerse para evitar lastimarse. Sea consistente y claro en cuanto a la seguridad.

### **Qué hacer cuando ocurren los berrinches**

Siga las sugerencias indicadas cuando su niño(a) tenga un berrinche:

1. Distráigalo dirigiendo su atención a otra cosa, tal como una actividad, libro o juguete diferente. A veces tan sólo tocarlo o acariciarlo calmará. Podría ser posible que tenga que limitar o sujetar a su niño(a). Interrumpa su conducta con un comentario como "¿ya viste lo que el gato está haciendo?" o "creo que ha sonado el timbre". Las bromas o algo tan simple como hacer una cara graciosa también podrían ser de ayuda.
2. Trate de mantener la calma. Si grita o se enoja, es posible que empeore las cosas. Recuerde, mientras más atención le dé a su conducta, es más probable que suceda de nuevo.
3. Normalmente se pueden ignorar las demostraciones de enojo menores, tales como llorar, gritar o patear. Párese cerca o cargue a su niño(a) sin hablar hasta que se calme. Eso le demostrará su apoyo. Si no puede quedarse calmado(a), salga de la habitación.
4. No es posible ignorar algunos berrinches. No deberá ignorar las siguientes conductas ya que no son aceptables:
  - Golpear o patear a los padres o a alguien más
  - Tirar cosas de manera peligrosa
  - Gritar prolongadamente

Use el "período de descanso" ("time-out" en inglés), como una oportunidad para que su niño(a) pueda superar el origen de su enojo. Retire a su niño(a) de la situación que causó la rabieta, y cárguelo o déle un poco de tiempo a solas para calmarlo y que vuelva a controlarse. En el caso de los niños en edad suficiente de entender, una regla razonable de descanso es esperar 1 minuto por cada año de edad de su niño (por

ejemplo, un niño de 4 años tendría un descanso de 4 minutos). Pero incluso 15 segundos sería útil. Deje la habitación si usted no puede permanecer calmado. Espere un minuto o dos, hasta que su niño deje de llorar, para regresar. Entonces ayúdele a que se interese en algo más. Si su niño tiene la edad suficiente, hable sobre lo que ha sucedido y hable sobre otras maneras de lidiar con esa situación la siguiente vez.

Nunca debe castigar a su niño por tener rabietas. Podría comenzar a guardarse el enojo y frustración, lo cual podría no ser sano. Su respuesta a los berrinches deberá ser de calma y comprensión. Recuerde, es normal que los niños pongan a prueba las reglas y los límites de sus padres.

### **No se rinda dando recompensas**

No recompense a su niño(a) por dejar de tener un berrinche. Las recompensas podrían enseñarle que los berrinches son una manera de obtener lo que quieren. Es menos probable que su niño continúe tendiendo berrinches si eso no logra nada a su favor.

Es probable que usted se sienta culpable de decirle "no" a su niño algunas veces. Pero sea consistente y evite darle respuestas diferentes. Cuando los padres no ponen en vigor ciertas reglas con claridad, es más difícil que los niños comprendan cuáles reglas son firmes y cuáles no lo son. Asegúrese de pasar ratos de diversión con su niño cada día. Piense cuidadosamente acerca de las reglas que establezca y no ponga demasiadas reglas. Hable sobre las reglas que realmente son necesarias con las personas que cuidan a su niño y sea firme en cuanto a éstas. Responda de la misma manera cada vez que su niño no siga las reglas.

### **Qué hacer cuando los berrinches son serios**

Su niño deberá de tener menos berrinches a mediados de su cuarto año de vida. Cuando no tenga berrinches, su conducta deberá parecer normal y sana. Al igual que otros niños su niño(a) crecerá y aprenderá a su propio ritmo. Podría tomarle tiempo aprender a controlar su temperamento. Cuando los berrinches sean severos o pasen muy seguido, es posible que tenga problemas emocionales. Hable con su pediatra si su niño(a) se daña a sí mismo o si daña a otras personas durante los berrinches, si aguanta la respiración y se desmaya o si los berrinches empeoran después de los 4 años de edad. El pediatra se asegurará de que su niño(a) no tenga problemas físicos o psicológicos que estén causando los berrinches. El pediatra podría darle consejos sobre cómo ayudarle a lidiar con los berrinches.

Es importante darse cuenta de que los berrinches son una parte normal del crecimiento. No es fácil lidiar con los berrinches y pueden asustar un poco a usted y a su niño(a). Usar un método de amor y comprensión le ayudará a su niño(a) a superar esta parte de su desarrollo.