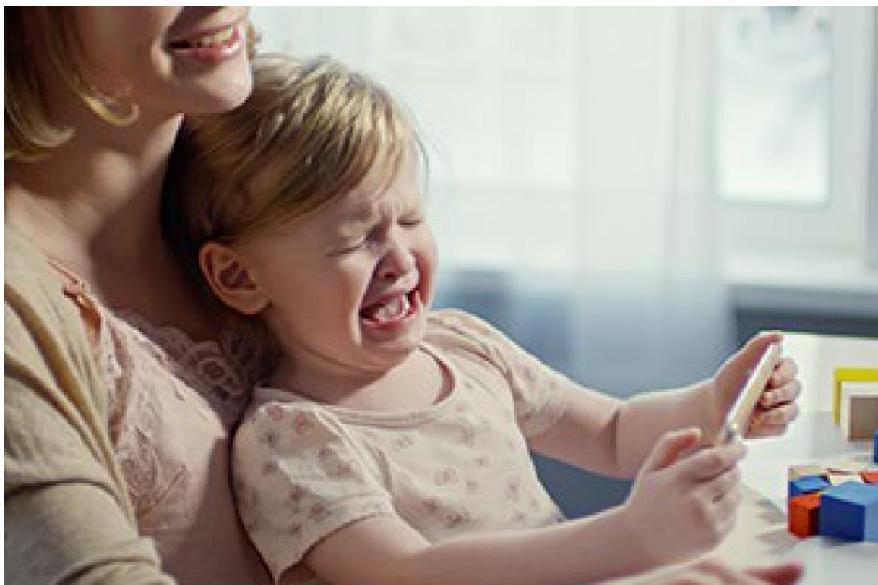




Mira el video

Berrinches



Descripción general

Los niños pequeños no siempre controlan bien sus emociones. A veces, las emociones fuertes conducen a un colapso. A esto se le conoce como berrinche, pataleta o rabieta.

¿Por qué ocurren?

Entonces, ¿qué causa estos arrebatos? Son provocados por la frustración, especialmente cuando los niños tienen hambre o están cansados. Los berrinches ocurren cuando los niños no consiguen lo que quieren. Sienten que no tienen poder, y eso los hace enojar. Los niños que tienen dificultades para lidiar con estos sentimientos pueden reaccionar con un berrinche. Y si consiguen lo que quieren con un berrinche, es posible que lo hagan con más frecuencia.

Evitar los berrinches

¿Cómo se pueden evitar los berrinches? Mantenga al mínimo el nivel de frustración de su hijo. Apéguese a una rutina diaria para que él sepa qué esperar. Planee con antelación para tener cosas como antojos y juguetes cuando los necesite. Cuando se pueda, deje que su hijo tome algunas decisiones. Eso le da una sensación de control. Y no olvide elogiarlo cuando demuestre buen comportamiento.



Respuesta a los berrinches

Si su hijo tiene un berrinche, mantenga la calma. Intente distraerlo de lo que sea que le esté causando frustración. Si está haciendo algo peligroso o lastimando a alguien, sosténgalo hasta que se tranquilice y pueda escucharlo. Si no se puede calmar, es posible que necesite un período de aislamiento temporal, lo que en inglés se conoce como "timeout". Elija un lugar para ello y dígale que permanezca allí hasta que se calme. Luego, explíquele por qué fue eso necesario. Para obtener más consejos, hable con el médico de su hijo.