



## 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 dígame 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.