

## Berrinches y rabietas

### ¿Qué se considera típico?

Todos tenemos días que sentimos que no somos nosotros mismos—cosas que normalmente no nos molestarían son “la gota que derrama la copa”. Los niños no son nada diferentes. Los adultos generalmente pueden manejar los altibajos, pero los niños pequeños (de dos años de edad) están apenas empezando a manejar sus altibajos y a controlar sus emociones. Puede parecer que el progreso en este área es lento, pero con tiempo y apoyo y motivación continua, los niños aprenden.

Las rabietas son realmente una manera inmadura de expresar intensamente las emociones sentidas. Dado que los niños expresan sus emociones mediante su comportamiento, los padres generalmente responden al comportamiento de su niño pero pueden no percatarse de los sentimientos que causan el comportamiento. En lugar de responder a las rabietas con una acción disciplinaria, podría ser más beneficioso ver las rabietas como oportunidades para ayudar a que los niños aprendan a expresar sus sentimientos apropiadamente.

### ¿Qué medidas ayudan a prevenir las rabietas?

Los padres algunas veces pueden prevenir las crisis prestándole atención a los signos que los niños dan (ver “cosas que provocan las rabietas”). Algunas rabietas o berrinches ocurren debido a que el niño no puede manejar ciertas situaciones sociales. Para prevenir este tipo de berrinche, enséñele a su niño a compartir, a esperar su turno, y a decir “no’ o “mío” en lugar de gritar, golpear o morder.

Algunas rabietas ocurren como respuesta a una frustración. Para evitar este tipo de rabieta, ayude a su niño a entender lo que motiva sus rabietas y entonces enséñele respuestas apropiadas. Por ejemplo, ayude a su niño a reconocer cuando están empezando a sentirse frustrados y enséñele a pedir ayuda. Mantenga la energía del niño enfocada en resolver los problemas antes de que se vuelvan una crisis.

### ¿Qué medidas ayudan a moderar el progreso de una rabieta?

Tener una crisis o perder el control puede ser muy difícil para un niño, así que es muy importante permanecer en calma y hacerle saber al niño que usted le ayudará a calmarse. Al responder a una rabieta, recuerde que lo que funciona con un niño puede agravar a otro niño. Por ejemplo, algunos niños pueden ser extra sensibles cuando los tocan y pueden no responder bien a que los abracen o los mezan. La clave es estar atento a las necesidades de su niño.

Hay veces cuando la mejor respuesta a una rabieta es dejarla continuar. Cuando esto ocurre, asegúrese que el niño está seguro y sabe que usted está disponible cuando ellos estén listos para calmarse. Si la rabieta parece continuar por mucho tiempo, o el niño se torna dañino, puede ser necesario intervenir.

### ¿Hay momentos en que debemos preocuparnos sobre las rabietas?

Si el comportamiento de su niño le llega a preocupar, el hablar con otras personas que cuidan de su niño (como la maestra del preescolar) puede a menudo ser beneficioso—las medidas que funcionan bien en otros medios pueden funcionar también en la casa. Si el comportamiento de su niño llega a ser tan difícil que interrumpe las actividades en que se encuentra, usted puede buscar ayuda y guía por parte del doctor de su niño.

Responder efectivamente a las rabietas cuando un niño está pequeño puede reducir el número de rabietas más adelante.

### Ideas que ayudan

- Cante una canción arrulladora, o trate un abrazo o de mecerlo
- Correr u otra actividad física para eliminar la agresión
- Ofrezca algo de textura suave como un animal de peluche
- Respire profundo y pídale a su niño que haga lo mismo
- Redirija—si la frustración crece, juegue un juego, lea un libro, o baile
- Ría—diga una broma o haga algo gracioso

### Cosas que provocan las rabietas o berrinches

- Transiciones: pasar de una actividad a otra: avíseles con suficiente tiempo antes de cambiar actividades
- Frustración: los niños pequeños están aprendiendo a compartir; es buena idea tener bastantes juguetes para ésta edad
- Rutina: los niños pequeños actúan mejor cuando saben los límites y lo que se espera de ellos
- Hambre: algunos niños tienen dificultad para controlar sus emociones justo antes de las comidas. Mantenga refrigerios o meriendas saludables a mano cuando las comidas se retrasen.
- Fatiga: los niños cuando están cansados a veces se irritan con facilidad. Puede ser que necesiten una siesta o un rato de tranquilidad.

