



Los berrinches

Es común que los niños pequeños hagan berrinches. Entre los 2 y 4 años los niños van desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Pero todavía no los pueden expresar en palabras. Esto puede ser frustrante para su hijo...¡y para usted!



Los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reacciona usted
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo
- No saben compartir todavía
- Se comportan mejor cuando tienen horarios fijos para comer y dormir
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

A veces los padres pueden prevenir los berrinches.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- o Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?”)
- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (*¡Mira ese camión de bomberos!*)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (*¿Quieres comer chícharos o zanahorias?*)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

Pero a veces los berrinches ocurren de todos modos.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Aunque un berrinche en un lugar público puede ser penoso, no pierda la calma.
- Algunos niños se calman más rápido si los ayuda a sentirse seguros y protegidos.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se calme. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Si su hijo está tratando de comunicarse con usted, trate de entender lo que quiere. Si sólo quiere llamar la atención, no haga caso a su berrinche. Préstele atención *después* de que se haya calmado.
- Trate de no perder el sentido del humor. ¡No haga berrinche usted!

Lo mejor que puede hacer es guardar la calma, incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso. No pierda la paciencia, trate de entender lo que el niño le quiere decir. Recuerde que la mayoría de los niños dejan de hacer berrinches alrededor de los 4 años de edad.

Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting o llame al 1.800.394.3366.