

TÍTULO DEL TEMA: Berrinches, problema de muchos... #0008

AUTOR: María Fernanda Calderón Márquez.

DESCRIPCIÓN:

Este documento explica qué son los berrinches, por qué se dan y la importancia de lo que hacemos los padres para disminuirlos o incrementarlos. Entender por qué etapa de desarrollo atraviesan nuestros hijos es primordial para comprender y aceptar las diferentes conductas que presentan.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Regulación de la conducta y de los impulsos
- ✓ Comunicación afectiva
- ✓ Agresividad y tolerancia a la frustración
- ✓ Desarrollo de la autoestima

IMPORTANTE:

- ✓ La expresión de emociones es parte natural del desarrollo emocional de los niños y en muchas ocasiones se manifiestan a través de berrinches. Si esto sucede, el problema no es el berrinche, sino permitir que se utilicen como único medio para lograr lo que se desea.
- ✓ Recuerda que ignorar el berrinche es la mejor manera para desactivarlo.

PALABRAS CLAVE:

- Escuela de padres - Monitoreo de la conducta - Reflexión - Madurez emocional

CLASIFICACIÓN:

Grado: **Pre-escolar, Escolares 1,2,3**, Escolares 4,5,6, Jóvenes, Adultos, Todos

Nivel: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, **No aplica**

Ejecución: **Individual**, Grupal, Todos

Tipo: Actividad, Estrategia, **Teoría/Clase**, Juego

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

Entre los 18 y los 36 meses de edad, un niño está aprendiendo a ser más independiente, camina solo, se ha separado de mamá y busca mayor autonomía y quiere hacer las cosas “a su modo”. Es una etapa en la que está probando límites y aunque es capaz de expresarse verbalmente, aún no ha desarrollado en su totalidad el lenguaje oral. Es probable que entienda más de lo que habla y puede darse a entender, pero no siempre encuentra las palabras adecuadas para expresar sus sentimientos, deseos, necesidades o intereses de manera clara.

¿Se imaginan a su hija de dos años diciendo: “No mami, por ahora no quiero bajar a cenar, permíteme terminar de construir mi zoológico, en cuanto lo logre bajaré por mis salchichas”. Si tu hija está jugando con sus animales y, de pronto, te apareces en su cuarto diciéndole que es hora de cenar, la tomas en tus brazos interrumpiendo su juego y tratando de convencerla de lo rico que están sus salchichas, seguramente aventará a los animales que tenía en sus manos mientras grita con molestia.

Cuando un niño pequeño se enfrenta ante un límite establecido por los padres (“*Ya no puedes comer más galletas*”) o ante su propia limitación para darse a entender por medio de palabras (“*Quiero terminar de construir mi torre y ahorita me meto a bañar*”), busca el apoyo de su cuerpo para expresarse y es cuando aparecen los temibles y conocidos berrinches (*avienta los bloques de construcción, grita cuando le das la mano, te empuja si lo quieres cargar...*).

¿Qué son los berrinches?

Los berrinches son la manera como un niño pequeño expresa su enojo, incomodidad o frustración, ya sea cuando no logra su objetivo, o bien cuando no puede darse a entender.

Pueden ser desde un grito desmedido, hasta llanto intenso y constante, arqueado del cuerpo, golpes, pataleo, mordidas, o incluso, acciones como: lanzar objetos, tirarse al piso, golpearse a sí mismo y hasta dejar de respirar.

Su duración va desde los 30 segundos hasta los 3 minutos. Al principio, cuando empiezan a aparecer, suelen ser más intensos y prolongados y duran más de tres minutos.

¿Son normales los berrinches?

En realidad, el berrinche es algo absolutamente normal; es una pérdida del control a la que podemos enfrentarnos todos un proceso necesario de acomodación-des-acomodación antes de cualquier aprendizaje. El problema no es el berrinche como tal, sino la manera como lo abordamos los padres.

Los padres nos sentimos amenazados ante tales situaciones, tratamos de convencerlos para que dejen de actuar de esa manera o nos molestamos sintiendo que nuestra autoridad corre peligro, por lo que nos comportamos de manera arbitraria.

Un error que cometemos con frecuencia es querer evitar estos momentos incómodos, sin darnos cuenta de que son justamente estos momentos los que enseñarán a nuestros hijos a sobreponerse y a desarrollar habilidades de autocontrol y resolución de conflictos.

Generalmente, aparecen cuando estamos presentes, ya que somos “la figura segura”; los únicos capaces de aceptar al niño “a pesar de todo”.

Como padres, debemos buscar la manera de ayudar a nuestros hijos a lograr un autocontrol y buscar maneras más efectivas para obtener lo que desean, ayudarlos a tomar decisiones adecuadas. Si nos asustamos y reaccionamos ante el berrinche, el niño aprende a utilizarlo como medio para obtener lo que desea empezando por captar nuestra atención, por lo que les hacemos sentir que el berrinche es una buena decisión.

¿Por qué no ceder ante el berrinche?

Los conflictos y la frustración son necesarios para un desarrollo sano. Por medio de ellos aprenderemos a autorregularnos, a buscar maneras asertivas para comunicarnos, a desarrollar estrategias de resolución de conflictos, a desarrollar empatía, a aprender estrategias de negociación, entre otras cosas.

Un niño que no experimenta situaciones conflictivas, no aprende a esforzarse por algo, pierde interés fácilmente o se da por vencido. Si obtiene las cosas fácilmente, no aprende a desear y tampoco a esperar para obtener lo que desea.

¿Cuáles son las posibles causas de un berrinche?

Existen situaciones normales que pueden favorecer la aparición de berrinches como son el cansancio, hambre, sueño, incomodidad o alguna enfermedad. Sin embargo, las razones detrás de un berrinche responden a diferentes objetivos, entre los cuales se encuentran:

- 1. Llamar la atención de los padres:** sentir celos, ya sea por un hermano, amigo o un primo.
- 2. Querer saltarse una regla:** Hacer algo que sabe que no es el momento adecuado, por ejemplo, sacar un juguete antes de irse a dormir.
- 3. Buscar cierta independencia.** Quiere ser autosuficiente, quiere comer solo, vestirse o bañarse; los padres no se lo permiten porque deja el baño hecho un desastre, se va a ensuciar con la sopa o no tienen tiempo para que él se abroche la camisa.
- 4. Darse a entender.** Alguien le quita algo y no puede explicarles que “él lo tenía primero”.
- 5. Manifestar su frustración por no poder alcanzar alguna meta personal.** No logra meter un bloque en una caja tras varios intentos.

¿Hasta cuándo es normal que aparezcan los berrinches?

Se espera que alrededor de los 4 años los berrinches ya hayan disminuido (o hasta desaparecido), pues el niño ya ha desarrollado un mejor lenguaje oral y ha adquirido mayor control de sus impulsos, ha aprendido a autorregularse.

Cuando estamos frente a un berrinche, lo mejor que podemos hacer es no perder el control, conservar la calma y esperar a que el niño logre sobreponerse por sí mismo.

¿Qué hacer ante un berrinche?

Trata de identificar qué fue lo que originó el berrinche, y envíale un mensaje reflexivo: *“Veo que estás muy molesto porque no voy a comprar juguetes hoy”*. Pero no trates de convencerlo de algo, simplemente empatiza con su sentimiento y trata de desconectarte. No te desesperes, ni pierdas la calma o discutas; trata de continuar con tus actividades de la manera más tranquila posible, si es necesario, respira profundo o abandona el área.

Si tu hijo pega mientras está en el berrinche, puedes detenerle la mano a medida que le explicas: *“Estás muy enojado, pero no se lastima a la gente”*; puedes retirarlo del contacto con otras personas, llevarlo a un cuarto aparte y decirle: *“Cuando estés más tranquilo, podrás convivir con nosotros”*.

¿Cómo prevenirlos?

- ✓ Se consistente cuando establezcas una regla: *“No se comen dulces entre comidas”*. No porque un día quieres distraerlo, le ofrezcas un dulce.
- ✓ Anticípate a situaciones incómodas. Si sabes que vas a tardar en sentarte a comer, lleva un snack sano a la mano; si vas a esperar por un largo período de tiempo, lleva un cuento para iluminar e invita a tu hijo a hacerlo, trata de distraerlo.
- ✓ Invita a tu hijo a expresarse con palabras: *“No me gusta que usen mi taza de princesas”*.
- ✓ Permítele experimentar la independencia por medio de opciones: *“Quieres ponerte zapatos o tenis”*
- ✓ Reconoce su esfuerzo: *“Me encanta ver que compartes tus juguetes”*