

TÍTULO DE LA ESTRATEGIA: ¿Qué hacer ante un berrinche? #0009

AUTOR: María Fernanda Calderón Márquez.

DESCRIPCIÓN:

Los berrinches no sólo agotan a los niños, también a los padres. Existen ciertas estrategias para prevenirlos, pero una vez que se presentan, todos perdemos el control. ¿Cuál es la mejor manera de reaccionar ante un berrinche?

ÁREAS DE APOYO:

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

MATERIAL:

- No requiere material.

IMPORTANTE:

- ✓ Los berrinches son parte natural del desarrollo emocional de los niños. La manera como los padres reaccionemos puede disminuir o incrementar el berrinche.
- ✓ En un documento anterior se ha explicado lo que son los berrinches y las posibles causas por las que aparecen. En este documento abordaremos algunas estrategias.

PALABRAS CLAVE:

- Madurez emocional
- Claves sociales
- Empatía
- Monitoreo de conducta
- Escuela para padres

CLASIFICACIÓN:

Grado: **Pre-escolar, Escolares 1-3**, Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, Todos.

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, **No aplica.**

Ejecución: **Individual**, Dos o más.

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

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

¿Cómo prevenir un berrinche?

Los berrinches son parte natural del desarrollo del niño, los padres no podemos evitarlos, lo que sí podemos hacer es tratar de anticiparnos a ellos.

1. **Asegúrate de satisfacer sus necesidades básicas.** Por ejemplo, si lo ves muy cansado, invítalo a tomar una siesta; si por alguna razón comerán tarde ese día, ofrécele un bocadillo para que no llegue a sentirse hambriento; si estás en el tráfico y hace calor, quítale el suéter y ofrécele algo de beber...
2. **Anticípale lo que esperas de él.** Para un niño es muy importante saber qué es lo que esperas de él, tener clara la situación: *“Vamos a ir al pediatra y seguramente esperaremos antes de que nos atienda, puedes llevar tu cuaderno para dibujar y en cuanto nos llamen lo cerramos para entrar a nuestra cita”*.
3. **Observa y conoce a tu hijo.** Trata de identificar qué es lo que le molesta o le hace sentir incómodo, por ejemplo, hay niños que no soportan las multitudes, otros buscan mayor independencia tratando de hacer todo por sí mismos.
4. **Trata de distraerlo.** Si a tu hijo le encantan los globos y te das cuenta de que pasarás frente a un globero, llama su atención para que mire hacia el otro lado antes de cruzarte con los atractivos globos.
5. **Ofrécele un poco de control.** Dale opciones para que él pueda decidir: *“Puedes dejar tu oso de peluche sobre el lavabo mientras te bañas o puedes meterte a bañar con la tortuga.”*
6. **Ayúdalo a evitar la frustración, prepáralo para los cambios:** *“Vamos a ir a casa de tu tía y probablemente habrá mucha gente que te quiera saludar”*.
7. **Dale a conocer las reglas y apégate a ellas:** *“Vamos a ir al súper a comprar sólo lo que está en la lista, nada más”*.
8. **Establece rutinas** para comer y dormir, evita las salidas largas, siestas no planeadas y comidas retrasadas.

¿Qué hacer ante un berrinche?

Si no logramos anticiparnos al berrinche y nuestro hijo pierde el control, todo se vuelve un caos. La regla de oro es: **no pierdas tú también el control, trata de mantener la calma.**

En el momento de la crisis NO TRATES DE TRANQUILIZARLO, lo que hagas no dará resultado, el niño está en condiciones de escuchar y debe ejercitar su habilidad para lograr autocontrol.

Ayuda un poco si tratas de entender qué fue lo que generó el berrinche; al entender la causa te será más fácil encontrar una solución, por ejemplo, si se siente frustrado porque se cayó su torre de bloques, puedes mostrar cierta empatía y tratar de consolarlo. Sin embargo, si lo que quiere es salirse de la norma, no podrás ceder, ignorar el berrinche y mantenerte firme será lo mejor que podrás hacer.

Algunas estrategias que pueden ayudarte son:

1. No reacciones ante el berrinche. Si lo que tu hijo quiere es llamar tu atención, lo mejor es ignorarlo (el berrinche, no al niño).
2. Permanece tranquilo, respira profundamente y continúa con lo que estás haciendo.
3. Si es necesario, acércate a él y con voz firme, pero amable, explícale que cuando esté tranquilo podrán platicar.
4. Retírate del conflicto, pero no abandones al niño; dale tiempo para que logre tranquilizarse por sí mismo.
5. No le grites ni le des nalgadas. De este modo le enviarías el mensaje de que la fuerza física tiene poder.
6. Tampoco trates de tranquilizarlo, mucho menos ofreciéndole algo a cambio.
7. Quita los objetos que puedan ser peligrosos, ya sea cosas que el niño pueda aventar, o muebles con los que se pueda golpear.
8. En caso extremo puedes aplicar el Tiempo Fuera, no se trata de un castigo, es simplemente ofrecer al niño un espacio para tranquilizarse. El Tiempo Fuera consiste en llevar al niño a un lugar distinto, en el que el se sienta cómodo, para que logre calmarse por sí mismo, y explicarle: "Vas a quedarte aquí hasta que estés tranquilo, después puedes salir".

Pasos para el Tiempo Fuera:

1. **Elegir un lugar** privado, pequeño y seguro.
2. **Explícale la regla en un momento de calma, no durante la crisis.**

Mi amor, cuando te enojas mucho pierdes el control, gritas y lloras, eso es incómodo. La próxima vez que te suceda algo similar, te llevaré a tu cuarto mientras te tranquilizas, nadie te va a molestar; si quieres, puedes leer un cuento o sacar algún juguete, cuando te sientas en calma, podrás salir nuevamente.

3. Dale seguimiento.

Si tu hijo empieza un berrinche, invítalo a ir al lugar designado y explícale: *“Por favor ve a tu cuarto, cuando estés más tranquilo, puedes salir”*.

Si se niega a ir, dale la opción: *“Puedes ir tú solo o te llevo yo”*

Si sale antes de tiempo recuérdale: *“Todavía no estás tranquilo, puedes tranquilizarte con la puerta abierta o puedo cerrar la puerta si prefieres”*.

El tiempo fuera no necesariamente funcionará a la primera, tal vez, tendrás que regresarlo una o dos veces, pero mientras menos importancia le des al berrinche, menos recurrirá tu hijo a éste para captar tu atención.

Si el berrinche ha terminado...

- Permite que sea tu hijo quien se acerque primero, de este modo él reflexionará en que lo que hizo no fue la mejor manera para obtener lo que deseaba.
- Nunca trates de premiarlo o consolarlo. Dale palabras de aliento por haber logrado el autocontrol: *“Me da mucho gusto verte más tranquilo”* o *“Qué bien que decidiste regresar a jugar”*.
- No es necesario dar un consejo o señalar el error. Puedes abrazarlo o hacerle un cariño, tu hijo sabe que no fue agradable su berrinche, así que asegúrate de que se sienta querido y aceptado a pesar de éste.
- Una vez que el niño se calmó, reconoce su sentimiento: *“Te molestó mucho que se cayera tu torre de bloques”*. *“Te sentiste triste porque tu primo te quitó el avión con el que estabas jugando”*. *“Te desesperaste porque no pudiste abrocharte la camisa, eso es algo muy complicado”*.
- Enséñale otra manera de expresar su frustración, enojo o mal humor: *“Trata de decirle a tu primo, -Dame mi avión-, o dile -¡no!, es mío- pero no le pegues”*.

Signos de alerta:

1. Cuando los berrinches duren más de 15 minutos.
2. Cuando son recurrentes y se presentan más de tres veces en un día.
3. Cuando el niño es mayor de 4 años.
4. Cuando se lastima a sí mismo o lastima a otros.

Si se presenta una o más de las situaciones anteriores, puede existir cierta incapacidad para controlar sus emociones e impulsos y requerirá de mayor apoyo y orientación por lo que se sugiere consultar al médico.