

Berrinches

¿Qué es un berrinche?

Los berrinches son comunes en los niños pequeños. Cuando su hijo está enojado puede llorar, quejarse, patear, aguantar la respiración, tirarse al piso, patear y gritar. Los berrinches se producen porque los niños pequeños no han desarrollado sus habilidades para manejar sus sentimientos de rabia y frustración. Son una parte normal del desarrollo infantil y la mayoría de los niños experimentará por lo menos uno en algún momento.



¿Qué pueden hacer los padres?

No reaccione de más. Intente comprender la razón por la que su hijo se siente frustrado para ayudarlo a superar el berrinche y enseñarle mejores maneras de manejar sus sentimientos.

- No ceda ante los berrinches de su hijo. Enséñele que un berrinche no es una forma de atraer su atención ni de obtener lo que quiere. Si cede, su hijo utilizará los berrinches para conseguir lo que quiere.
- Conserve la calma y mantenga seguro a su hijo. Los niños aprenden a través del ejemplo. Si conserva la calma, existen mayores probabilidades de que su hijo se calme.
- Intente distraer a su hijo. Los niños pequeños tienen un lapso de atención corto. Trate de interesarlo en algo distinto.
- Atégase a una rutina con su hijo. Mantenga los mismos horarios de comida y de siesta todos los días. Esto evitará que su hijo tenga un berrinche por hambre o cansancio.
- Hable con su hijo sobre la forma en que debe comportarse cuando lo lleve a un lugar público.
- Conozca los límites de su hijo. Si sabe que está cansado o que se aburrirá, tal vez no sea buena idea llevarlo a un lugar público.
- Prepárese para los berrinches en lugares públicos. No reaccione en forma exagerada ni soborne a su hijo para que se calme. Puede que los extraños observen la situación pero muchas personas han pasado por esto y saben que el berrinche de su hijo no significa que usted sea una mala madre o padre.
- Busque las señales que indiquen que su hijo se está enojando e intente interesarlo en una actividad nueva.

- Enséñele a su hijo mejores maneras de manejar su enojo y a que le diga por qué está molesto. Dele ideas de lo que puede hacer en lugar de un berrinche. Las recompensas funcionan mejor que el castigo cuando se trata de enseñarle a su hijo maneras de evitar los berrinches. Felicítelo cuando se porte bien.
- Obtenga más información sobre los recursos para el apoyo para la crianza visitando chw.org/triplep.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.