



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Taming y tolerando berrinches de temper

por Becky Spivey, M.Ed.

Un berrinche es un estallido incontrolado o expresión de ira y frustración por un niño pequeño atrapado en los desafíos del momento.

Si usted está en la línea de pago con su niño en un supermercado ocupado y ve caramelos que no pretende comprar. Pronto está en el ojo de un berrinche temperamental de huracán. Todos mirándole, esperando a que haga algo con su hijo”, y su cara se está quemando con vergüenza. ¿Podrías haber evitado el berrinche? ¿Cuál es tu mejor respuesta? ¿Por qué estas crisis ocurren en primer lugar?

### ¿Por qué ocurren los berrinches?



Tal vez su hijo está teniendo problemas para entender por qué no puede tener algo que usted le dio una vez antes, no se puede averiguar algo, o es incapaz de completar una tarea específica.

Tal vez su niño no puede encontrar las palabras para expresar sus pensamientos o sentimientos. Sea cual sea el desafío, la frustración con una situación particular podría desencadenar ira explosiva, lo que resulta en un berrinche temperamental.

Como adultos, nuestro umbral de frustración es mucho menor cuando tenemos sed, hambre o cansancio. Lo mismo es cierto aún más para un niño. Cuando un niño tiene sed, hambre o cansancio, es más probable que ocurran los berrinches. Con demasiada frecuencia vemos a los padres lidiando con el berrinche de sus hijos en medio de un viaje de compras por fuerte regaño de él. El niño sale tarde y más allá de su hora de acostarse o hora de comer; sin embargo, los padres esperan que el niño se “comporte” gritándole que se calle y se quede quieto. No es justo para un niño que sus padres tengan expectativas de comportamiento que el niño no puede cumplir, y luego castigarlo por no cumplir.

### ¿Los niños pequeños tienen berrinches a propósito?



¡Muchos padres dirían que sí! A veces parece como si su hijo planea comportarse mal (especialmente en público) simplemente para conseguir su camino. Los niños pequeños no siempre planean frustrar o avergonzar sus padres.

Para la mayoría, los berrinches son simplemente una forma de expresar frustración. Planificar los berrinches es un demasiado avanzado cognitivamente para niños muy pequeños.

Para los niños mayores, los berrinches suelen ser un comportamiento aprendido. (Aprendido de quién? ¡Vamos a adivinar!) Cuando los padres recompensan los berrinches al ceder a lo que el niño está exigiendo o permitir que el niño salga de una situación o expectativa lanzando un berrinche — los berrinches probablemente continuarán. Por lo general, la mejor manera de responder a un berrinche es ignorarlo.



Cuando su hijo se calma después de un berrinche (o se rinde), usted podría decir: “no pongo mi atención a los berrinches. Si necesitas o quieres decirme algo, tienes que usar tus palabras.

### ¿Pongo a mi hijo en tiempo fuera por tener un berrinche?



El Dr. Burt Banks, quien enseña en el James H. Quillen College of Medicine en East Tennessee State Universidad y tiene una práctica en Bristol, TN, no se había establecido para ser un malhumorado, papá de bocazas. Se sentía desanimado, pero en lugar de tirar en el temporizador, ahondaba en la investigación sobre la disciplina de la infancia para ver si la ciencia podría mostrarle una mejor manera.

¡Encontró un abridor de ojos! Banks se enteró de que estaba haciendo todo mal. “La clave es ignorar completamente a su hijo”, dice. “Se hace un montón de mal comportamiento en los niños para tener atención. Son los regaños da la atención que están buscando. En realidad fue lo peor que podría hacer.

La evidencia clínica también mostró que los tiempos de espera no funcionan a menos que los padres practiquen “tiempo de entrada”: refuerzos positivos, a veces físicos, de buen comportamiento. “Periódicamente, tocar la cabeza de su hijo, o sonreír, o decir una palabra de elogio”. Este yin esencial para el tiempo fuera yang no era algo estresado durante sus días en la escuela de medicina.

El examen del Dr. Banks concluyó que los tiempos de espera son a menudo una disciplina eficaz y apropiada para niños de hasta 5 o 6 años, pero la técnica es mal manejada por padres en el mundo de berrinches. Otras personas están haciendo exactamente lo que yo tenía hecho”, dice el Dr. Banks.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

## ¿Hay alguna manera de prevenir los berrinches?

¡Claro que no! No hay una manera infalible de prevenir los berrinches, pero hay muchas cosas que los padres puede hacer para desviarlos, incluso con los niños más pequeños - y ceder no es uno de ellos! Considere lo siguiente:



• **Sé consistente.** Establezca y apéguese a las rutinas diarias (incluyendo la hora de la siesta y la hora de acostarse) para que su hijo sepa exactamente qué esperar y cuándo. Antes de que nazca un niño, los padres deben estar en la misma página, disciplinarán y criarán a su hijo y se apoyarán mutuamente en sus fuerzas de aplicación.



• **Establezca límites razonables y sírquelos de manera consistente.** Planifique los mandados con anticipación e ir cuando su niño no es probable que tenga hambre o esté cansado. Si esperas tener que esperar en la fila, empaca un juguete pequeño o refrigerio para ocupar las manos y la atención de su hijo.



• **Anime a su hijo a usar palabras.** Los niños pequeños entienden muchas más palabras de las que son capaz de expresar. Si su hijo aún no habla o habla con claridad, enséñele un signo simple palabras como "Quiero", "más", "beber", "herir" y "cansado". Cuanto más fácil sea para su hijo se comunique con usted, menos probabilidades tendrá de ser testigo de un berrinche. Como su hijo envejece, ayúdale a poner sentimientos en palabras. Dé a su hijo un sentido de control al dejar de tomar decisiones. "Te gustaría usar tu camisa roja o tu camisa azul... comer fresas o plátanos... leer un libro juntos, o construir una torre con sus bloques? Luego felicite a su hijo en hacer una elección "buena".



• **Cuidado con la trampa de la tristeza.** Cuando usted consuela a su hijo en medio de un berrinche, usted no debe reforzar el mal comportamiento. Como aconsejó el Dr. Banks, ignore el comportamiento. Después, ofrezca su apoyo y simpatía y habla con su hijo acerca de cómo regular sus emociones. En su lugar, digamos "Lamento que te enfades. Ahora que estás tranquilo, podemos hablar de lo que acaba de pasar. Yo no voy a hablar contigo cuando se está comportando así.



## • Elogia el buen comportamiento.

Dé un abrazo, atención adicional y siempre dígame a su hijo de orgulloso que está cuando él o ella comparte juguetes, sigue instrucciones, etc. Si sientes que la frustración se está gestando, sugiérele una nueva actividad, cambiar de ubicación o usar otras distracciones para cambiar el enfoque de su hijo. Tiene que evitar situaciones que probablemente desencadenen berrinches. Si su hijo pide juguetes o golosinas cuando usted está en un supermercado comprando, trate de evitar los pasillos con golosinas a nivel de los ojos. Si su niño pequeño actúa en restaurantes, elija restaurantes que atiendan a los niños, o tengan un ambiente ruidoso y ocupado donde nadie está realmente prestando atención a su hijo. Es posible que deba retrasar las experiencias de alta cocina hasta que su hijo esté "sobre" esta fase o aprenda a administrar su comportamiento.



## • Mantén la calma y el control.

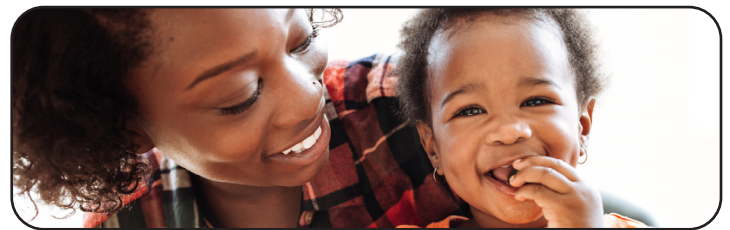
Cuando usted tiene el control, su hijo se siente seguro. Si pierde la calma, usted está enseñando a su hijo que los berrinches son muy eficaces para obtener su atención.

## ¿Cuándo "se acabó" los niños que tienen berrinches?



A medida que el autocontrol de su hijo mejora, los berrinches deberían ser menos frecuentes. La mayoría de los niños superan berrinches a los cinco años, pero si los berrinches de su hijo pequeño parecen especialmente graves, su hijo mayor tiene berrinches frecuentes, o los berrinches le han empujado más allá de su capacidad para hacer frente, comparte su problema con el médico de su hijo. El médico considerará cualquier problema físico o psicológico que podrían estar contribuyendo a los berrinches. Dependiendo de las circunstancias individuales, el médico podría derivar a su hijo a un programa escolar o comunitario o, en casos muy graves, a un proveedor de salud.

La intervención temprana puede frenar los problemas de comportamiento futuros y ayudar a su hijo a tener éxito tanto en el hogar y en la escuela.



Recursos:

Kids' Health – Nemours Children's Hospital. 2013. Why kids have tantrums. Retrieved online September, 2013 from <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/tantrums.html>  
 Mayo Clinic. Infant and Toddler Health. 2013. Temper tantrums in toddlers: How to keep the peace. Retrieved online September 2013 from <http://www.mayoclinic.com/health/tantrum/HQ01622>  
 Parenting. 2013. Why toddlers throw temper tantrums. Retrieved online September 2013 from <http://www.parenting.com/article/toddler-temper-tantrums?page=0,1>  
 Batcha, Becky. 2016. Why time-out is out. Parents. Retrieved online July 2016 from <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/discipline/time-out/why-time-out-is-out/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)