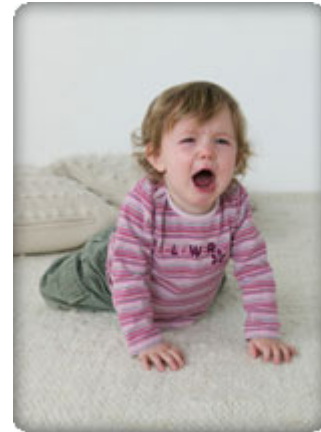


Los berrinches: Una etapa difícil

Por: Lic. María Ileana Enríquez Barrantes
Docente de Español de los niveles Nursery 2

Mantener la calma en medio de un berrinche puede resultar un poco difícil. Los **berrinches** en la infancia son conductas desagradables que hacen pasar momentos terribles, pero es un hecho inevitable de la infancia, ya que es común que los niños y niñas entre los 2 y 4 años reaccionen de esta forma al no poder expresar en palabras sus propias ideas, necesidades y deseos. El psicólogo, Ray Levy, define que “Todos y cada uno de los berrinches es el resultado de una simple cosa, no hacer lo que los niños quieren”.



Cuando son niños entre **1 a 2 años de edad**, los berrinches a menudo se derivan de una necesidad, como alimentación, cambio de pañal, un juguete, etc. Ellos se sienten frustrados cuando no hay respuesta satisfactoria a lo que piden y lanzan su “ataque” a través de un berrinche.

Para niños de más edad, los berrinches representan una lucha por el poder. Entre los **3 a 4 años de edad**, el niño ha crecido y es más autónomo, son más conscientes de sus necesidades y deseos, por tanto quieren hacerlos valer más si el adulto no se los cumple.

¿Cuáles son las claves para afrontar los berrinches?

Para saber cómo responder como adulto ante un berrinche de un niño, es importante tener en cuenta estas tres claves dadas por un especialista que también abarca esta temática: comprensión, acción y orientación.

Comprensión

Es importante tomar en cuenta el contexto en el cual se desarrolla el berrinche, especialmente en función del estado físico o emocional del niño; es decir, si el niño(a) se encuentra hambriento, cansado, enfermo, aburrido, atemorizado o excitado, pues estas situaciones los hace más propensos a este tipo de respuesta.

Además, es conveniente identificar si el berrinche es involuntario o voluntario, pues cuándo comprendemos de qué tipo se trata se puede afrontar mejor.

Los berrinches involuntarios demuestran que el niño(a) no puede regular, manejar o verbalizar sus emociones efectivamente y son comunes en las etapas tempranas de desarrollo sobre todo porque todavía no tienen muy desarrollado el lenguaje oral. Ante estos es importante responder con consuelo, ayuda y ejemplos de cómo expresar sus sentimientos y hablar sobre la situación. Se pueden utilizar frases como: “Parece que te sientes frustrado y quiero ayudarte; dime qué es lo que necesitas” o “Estoy aquí, dime qué es lo que te pasa o qué tienes”.

Por otra parte, los berrinches voluntarios son aquellos que tienen el propósito de llamar nuestra atención o manipular nuestra decisión; por tanto, se recomienda responder a ellos demostrando

que la rabieta no ha de funcionar como desearían, para lo cual se les puede distraer con otra cosa, ignorarlos y atenderlos cuando se tranquilicen o implementar la técnica de aislamiento (“time-out”). Es importante no recompensar estos berrinches ofreciéndoles atención (aunque sea negativa), ni cediendo ante los pedidos o reclamos por más desagradable o incómoda que nos resulte la rabieta. Los mensajes a utilizar deben ser como estos: “Cuando te calmes, te atenderé” o “Te escucharé cuando hables sin gritar”.

Otros aspectos que es importante comprender:

- Los niños y niñas entre los 2 a 4 años se encuentran atravesando la etapa egocéntrica, por lo que les resulta difícil comprender lo que sucede a su alrededor y más desde otra perspectiva que no sea la suya. Es la etapa del ¡No!, ¡Mío! y ¡Yo solo!.
- Es natural que los niños de esta edad pongan a prueba una y otra vez las reglas para ver cuál es la reacción del adulto.
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo.
- Necesitan horarios fijos de comida y sueño.
- Les gusta imitar a “los grandes” y esto incluye también las conductas que observan de los que le rodean.

Acción

Algunos especialistas recomiendan que para lidiar con los berrinches es importante tener un plan por adelantado; pues al igual que en otros aspectos, entre más preparado se esté, mejor se podrá controlar la situación y manejar las propias emociones que estas situaciones nos generan como adultos.



El plan que proponen es:

1. *Escoger un lugar para el berrinche:* se recomienda que sea privado, pequeño y seguro.
2. *Explicarle al niño(a) en un momento calmado cuál va a ser la nueva regla:* se le explica qué es un berrinche y que ese es el lugar apropiado cuando él o ella se sienta o se ponga de esa manera y que solo podrá salir cuando se sienta de nuevo tranquilo.
3. *Seguimiento:* Cuando el niño o niña está haciendo berrinche se le debe dirigir al lugar designado y si se niega, otra estrategia es ofrecerle una alternativa: “Puedes ir o perderás un privilegio”. Se le enfatiza en que puede salir cuando ya se haya tranquilizado y lo más importante es prestarles poca atención.

Es importante que durante el berrinche evitemos que los niños(as) se lastimen a sí mismos, a otros o destruyan objetos por lo que es importante apartarlo o retenerlo en un momento fuera de control; pues ellos ante estas situaciones necesitan sentirse seguros y protegidos y esto les permite calmarse con más rapidez.

Además, se debe evitar discutir con el niño(a) en esos momentos. El adulto debe guardar la calma, tener paciencia y tratar de entender lo que él o ella nos quiere decir; si solo está tratando de llamar la atención, se debe ignorar y prestarle atención cuando se haya calmado. Se recomienda hablarles en voz baja y si es posible, poner música suave.

¿Qué hacer cuando un berrinche ocurre fuera de casa o en un lugar público?

Muchos niños o niñas aprenden a hacer berrinches en lugares públicos porque a papá o mamá (o cualquier otro adulto a cargo) les cuesta más imponer reglas en estos ambientes. Por tanto, ante estas situaciones es importante ser firme para ponerle fin a este comportamiento y para esto se detallan los siguientes pasos:



1. *Mantener la calma:* Se debe tener presente quién es el adulto y el que puede controlar la situación.
2. *Darle a escoger al niño(a):* Es importante decirle que se debe dejar de comportar de esa forma o si no se va a aplicar una consecuencia inmediata; por ejemplo, irse de la tienda, fiesta o supermercado. Luego se le da un tiempo corto de espera para que se tranquilice.
3. *Cambiarse de lugar:* En el caso de que el niño(a) haya seguido con su conducta se debe salir del lugar y buscar otra alternativa dependiendo del itinerario, del comportamiento del niño(a) y de nuestro propio estado de ánimo; por ejemplo, quedarse un rato en el carro e ignorarlo o volver a casa.

Ante cualquier ambiente donde se desarrolle un berrinche es importante no responder con agresión. Una vez que el niño(a) se haya tranquilizado, se debe dialogar del incidente ocurrido y establecer acuerdos o directrices para situaciones similares futuras. Es importante implementar consistentemente las consecuencias acordadas.

¿Por qué esperar a que ocurra el berrinche?

Tomando en cuenta que esta es una etapa natural en el desarrollo de los niños, es importante poner en práctica estrategias que nos ayuden a prevenir al máximo estas situaciones, tales como:

- Evitar la prisa, los desórdenes y situaciones que precipiten las rabietas; por ejemplo el llevar a los niños o niñas a tiendas muy estimuladoras o muy aburridas.
- Estar preparados para los momentos de espera con juguetes, libros, meriendas o siestas.
- Seguir una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- Anticipar lo que puede desilusionar al niño o niña; por ejemplo, “*Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?*”
- Ayudar al niño(a) a concentrarse en otra cosa si es algo que podría desencadenar un berrinche.
- Darle la posibilidad al niño(a) de que tome decisiones sobre cosas pequeñas. (“*¿Quieres comer helado o prefieres un jugo?*”)
- Felicitar al niño(a) cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

Orientación

En el caso de que todavía no tengamos claro cómo afrontar este tipo de situaciones con nuestro niño(a) en particular, es importante buscar otras ayudas o estrategias que nos ayuden a ampliar sobre este tema o a conocerlo(a) mejor.

A continuación se presentan algunas que son sugeridas por especialistas:



- Asistir a charlas o talleres sobre este tema, organizadas por las instituciones educativas o agencias comunitarias.
- Asistir a consultas o consejerías de terapia familiar con profesionales en psicología o salud mental.
- Buscar bibliografía o material que promuevan la profundización en estos temas; por ejemplo: *Vaya Rabieta* (Mireille D´Allance) o *Controle las Rabietas de su hijo* (James C. Dobson)

Sitios consultados:

<http://www.education.com/reference/article/los-berrinches/>

<http://www.nosotros2.com/articulosBebesyninos.asp?catID=240&categoriaID=244&articuloID=3940>

<http://www.nuestrosninos.com/PDFs/05-berrinches.pdf>

http://www.circleofparents.org/downloads/SPAN_TANTRUMS.pdf

<http://www.esperanzaparalafamilia.com/Rev/Articulos/PDFs/PDF0148.pdf>