



Lo importante es formarlos y educarlos desde que tienen tres o seis años, ya que en la medida que aprendan a controlarse serán jóvenes y adultos mucho más maduros y que sabrán convivir sanamente con quienes los rodean.

Berrinches de los hijos

En la educación de los hijos es común enfrentarse con problemáticas. Esto es parte de su crecimiento y maduración, por lo que no deben verse siempre como algo negativo, sino como oportunidades para crecer como familia.

Una de las problemáticas principales que suelen enfrentar los niños entre los tres y los seis años es el de los “berrinches”.

El niño que se encuentra en un proceso de maduración permanente, lucha frente a las situaciones y/o personas que le producen frustración o irritación con las pocas herramientas que conoce y con las únicas con las que sabe interactuar: el llanto, la rabieta, los golpes.

Los “berrinches o rabietas” son característicos de esta edad. De repente, en el supermercado se escucha a un niño que parece que está a punto de morir, grita como desesperado, se revuelca en el piso y patalea, se arranca los zapatos frente a varias decenas de personas, sus padres le suplican que deje de llorar y le dicen que a cambio de esto le comprarán aquellos que anteriormente le habían negado.

Los berrinches son parte del desarrollo normal de los niños. Aunque a los papás les desagraden mucho, es muy probable que los hijos presenten alguno o muchos berrinches durante su infancia.

Muchos de los berrinches son para “llamar la atención” o para “obtener lo que quieren”, aunque sus padres le hayan dicho que no.

Si sus padres ceden ante el berrinche y dan al hijo lo que quiere, los niños aprenden que llamando la atención de manera negativa obtendrán todo lo que necesitan.

Cuando el niño llora en un berrinche, está tratando de manipular a sus padres para que hagan lo que él quiere. Hay que saber distinguir claramente el llanto que tiene que ver con estas actitudes y no confundirlo con el llanto que pudiera ser ocasionado por una molestia física real.

Comparto contigo algunas acciones prácticas que pueden hacer ante dos tipos de situaciones:

Episodios pequeños:

Mantente en calma y relajada

Ignoren el berrinche, cambien de cuarto o sigan con la actividad que se estaba realizando.

Si ignorarlo no funciona, intenten eliminar su mal humor: “contaré hasta diez y cuando termine espero que estés más calmado”. Háblenle sin gritar, con calma, intentando estabilizar la situación.

Si los berrinches terminan en el tiempo indicado, felicítenlo por haber logrado tranquilizarse.

Si se encuentran en un lugar público, sean consistentes y actúen de la misma manera. Sin embargo, antes de asistir a estos lugares es conveniente prevenir y evitar que el niño este muy cansado, con hambre, o enfermo, esto hace más factible que haga un berrinche.

Episodios más grandes:

Póngase a su nivel, de preferencia de cuclillas, y de una manera calmada decirle: “estoy aquí y necesitas tranquilizarte”

Sosténgalo firmemente de los hombros y de preferencia viéndolo a los ojos, para ayudarlo a controlarse.

Ayúdenlo a que se relaje enseñándolo a respirar profundo, relajar los músculos y tener pensamientos positivos.

Ayuden a su hijo a reconocer sus sentimientos y respétenlos: “Sé que esto te hizo enojar” ó “aquello seguramente te puso triste”. Esto les ayudará a poner sus sentimientos en palabras en lugar de actuarlos.

Usen la técnica de “tiempo fuera”, que puede ayudar a los niños mayores de tres años. Pongan al niño en un lugar seguro, pero aburrido, durante algunos minutos. El número de minutos puede ser el número de años de cada niño y el lugar puede ser un rincón, un escalón de la casa, etc. Este tiempo es para que el niño se calme, reflexione sobre lo que hizo y después esté listo para pedir una disculpa.

Reconozcan con atención y elogios el buen comportamiento.

Eviten los juegos físicos, videojuegos, películas o música violentos que lo que harán será excitarlos más.

Fomenten la práctica de algún deporte, sobre todo aquellos que exijan un desgaste de actividad y que además fomenten su participación y la interacción dentro de un equipo.

Los hijos a lo largo de su desarrollo pueden enfrentarse a ciertos retos, los cuales también podemos llamarlos problemas; es muy importante afrontar estas situaciones con una actitud realista y positiva.

Nunca hay que olvidar que educar a un niño no es aplicar un manual de operaciones, y que nunca dos niños reaccionan de la misma manera ante el mismo estímulo o la misma estrategia.

Lo importante es formarlos y educarlos desde que tienen tres o seis años, ya que en la medida que aprendan a controlarse serán jóvenes y adultos mucho más maduros y que sabrán convivir sanamente con quienes los rodean.