

Nuestros Niños y los Berrinches, Rabietas, y Pataletas

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

A todos nos desesperan y avergüenzan los berrinches y rabietas de nuestros niños, especialmente en lugares públicos. En esos momentos, recordemos que les servimos de ejemplo al permanecer **Calmados, Conscientes, Consistentes y en Control**, ya que el **Estrés** y el **Enojo** de los adultos aumentan los de los niños. Al manejar nuestras emociones, les estamos enseñando a manejar las propias.

Las claves para responder a los berrinches infantiles son la comprensión, la acción, y la orientación, por lo cual le ofrecemos guías a continuación:

Comprensión:

- Los niños están más propensos a berrinches cuando se sienten hambrientos, cansados, enfermos, aburridos, atemorizados, o excitados. Piense en rabietas anteriores de sus niños, y en sus antecedentes. ¿Qué sucedió en los minutos y horas antes del berrinche? ¿Cómo se sentía el niño antes de empezar el berrinche? Cuando reconocemos y respondemos al estado de ánimo de nuestros niños, podemos prevenir y manejar los berrinches más efectivamente.
- Los berrinches de los niños pueden ser voluntarios o involuntarios. Cuando comprendemos qué tipo de berrinche estamos presenciando, podemos manejarlos mejor.
- Los berrinches **voluntarios** tienen el propósito de llamar nuestra atención o manipular nuestra decisión. Respondamos a éstos demostrando que la rabieta no ha de funcionar como desearían. Podemos distraerlos, ignorarlos durante la rabieta y atenderlos en cuanto se tranquilicen, o implementar aislamiento (time-out). No recompensemos estos berrinches ofreciéndoles atención, aunque sea negativa, ni cediendo ante los pedidos o reclamos, por más inconveniente o desagradable que le resulte la rabieta. Comunicemos mensajes como: "Cuando te calmes, te atenderé," "Te escucharé cuando hables sin gritar."
- Los berrinches **involuntarios** demuestran que el niño no puede regular, manejar, o verbalizar sus emociones efectivamente. Son más comunes en niños en las etapas tempranas de su desarrollo, especialmente si no pueden expresarse con palabras. Respondamos a éstos ofreciéndoles consuelo, ayuda, y ejemplos de cómo expresar sus sentimientos y hablar sobre la situación. Abrazarlos, mecerlos, y cantarles suavemente puede ayudarles. Comunicemos mensajes como: "Parece que te sientes frustrado y quiero ayudarte; dime lo que necesitas," "Estoy aquí, cuéntame qué pasa y cómo te sientes."

Acción:

- Para prevenir berrinches, evitemos la prisa, el desorden, y situaciones que tienden a precipitar rabietas, tales como ir a tiendas muy estimuladoras o llevar a los niños a mandados aburridos.
- Preparémonos para los períodos de espera con juguetes, libros, meriendas, y siestas.
- Sentemos normas claras de conducta, estableciendo incentivos para motivar a los niños, y consecuencias positivas y negativas según los comportamientos.
- Durante el berrinche, evitemos que los niños se lastimen a sí mismos, a otros, o que destruyan objetos. Digámosles lo que vamos a hacer. Pidamos ayuda si necesario.
- Después del berrinche, discutamos el incidente y planifiquemos para situaciones similares futuras. Implementemos consistentemente las consecuencias acordadas.
- Reconozca, celebre, y premie al niño cada vez que éste responda sin berrinches y rabietas en ocasiones que tienden a precipitarlas.

Orientación:

- Clases para padres de familia - ofrecidas en escuelas y agencias comunitarias
- Consultas de consejería y terapia familiar - con profesionales de salud mental



- Libro - *Vaya Rabieta* (Mireille D'Allance)
- Libro - *Controle Las Rbietas de Su Hijo* (James C. Dobson)

Sitios:

- www.cyberpadres.com
- www.familia.cl
- www.familiadigital.com
- www.mundopadres.com
- www.ninoshoy.com
- www.nuestrosninos.com
- www.padresehijos.org
- www.padresenlaweb.com
- www.padresok.com
- www.solohijos.com
- www.somospadres.com