



# 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. Pero los niños pequeños no planean frustrar o avergonzar a sus padres.

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

Para los niños mayores, los berrinches suelen ser un comportamiento aprendido. 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.



### ¿Cómo debo responder a una rabieta?



La forma en que los padres deben responder a una rabieta depende de la edad del niño y de la función de la rabieta. Es posible que los niños pequeños y los niños en edad preescolar no puedan autorregular sus emociones o expresar sus necesidades de manera efectiva, lo que puede provocar un colapso que el niño no puede controlar. Los niños mayores pueden aprender que el comportamiento de tipo rabieta es un medio para un fin deseado, especialmente si sus cuidadores tienden a ceder ante la rabieta o, a menudo, no establecen ni mantienen límites predecibles. Estos tipos de rabietas son diferentes, porque el niño todavía tiene el control de su comportamiento. Si los padres cedieran, el niño podría detener inmediatamente la rabieta.



**1. Mantén la calma.** También es importante que los adultos comprendan sus propios factores desencadenantes de la frustración y la ira. Si la rabieta de su hijo lo enoja cada vez más, primero debe saber cuándo alejarse y cómo calmarse.



**2. Lleve al niño a un ambiente tranquilo y seguro.** Esto es especialmente importante para los niños que son físicamente reactivos y que pueden lastimarse a sí mismos o a otros, o para los niños con sensibilidades sensoriales que tienden a hacer berrinches cuando se sienten sobreestimados por su entorno o sus demandas.

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(continuado — página 2 de 3)



**3. Evalúe el tipo de rabieta:** ¿es un berrinche legítimo en el que el niño ha perdido todo el control o está tratando de conseguir algo que quiere (es decir, si se rinde, la rabieta se detendría de inmediato)? Si un niño pequeño está en medio de un colapso legítimo por estar sobre estimulado, cansado, hambriento o extremadamente molesto, el cuidador debe responder con un apoyo suave para promover la co-regulación. La co-regulación es el proceso de brindar un cuidado calmado y tranquilizador para que el niño aprenda a modelar su propio comportamiento después de las reacciones de los padres. Los niños pueden responder bien a un abrazo u otra proximidad física cercana al cuidador de confianza. Eventualmente, pueden calmarse lo suficiente como para usar estrategias de afrontamiento practicadas, como la respiración profunda. Si el niño está tratando de obtener lo que quiere, el padre debe permanecer cerca y mantener la calma mientras deja en claro que aún se mantiene el límite.



**4. Informe.** Evite tratar de hablar o razonar extensamente con un niño que está en medio de una rabieta. Una vez que el niño se calme, ese es el momento de sentarse juntos y discutir qué causó que el niño se sintiera tan molesto. Puedes decir "Lamento que te hayas enfadado tanto. Ahora que estás calmado, podemos hablar sobre lo que acaba de suceder". Ayude al niño a etiquetar emociones como la ira y la frustración. Practique maneras de comunicar necesidades y cómo hacer frente a sentimientos abrumadores (respirar profundamente, pedir un abrazo o un momento de tranquilidad, etc.). Este también es un buen momento para reforzar los límites, como decir: "Sabes que cuando suena el temporizador, el tiempo frente a la pantalla ha terminado. Busquemos algo más para jugar juntos, en su lugar".



**5. Concéntrese en la conexión.** Algunas personas creen que los niños a menudo tienen rabietas cuando se sienten desconectados de sus cuidadores. A veces, si ve que el comportamiento de un niño comienza a escalar, la mejor opción es tomarse de 10 a 15 minutos para concentrarse realmente en el niño con un juego dirigido por el niño y sin distracciones. Si está en medio de una tarea importante, déjele claro al niño cuándo podrá obtener toda su atención. Puedes decir "Estoy preparando la cena y parece que necesitas mi atención. Tan pronto como termine con esto, podemos ir a jugar juntos". También puede distraer o involucrar al niño dejándolo "ayudar" con la preparación de la cena o redirigiendo su atención a otra actividad hasta que usted esté disponible.



## ¿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?"

# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(continuado — página 3 de 3)



• **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 mejora la autorregulación de su hijo, las rabietas 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 algunos casos, 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:

"Temper Tantrums." Kids' Health – Nemours Children's Hospital. Last modified June 2022. <https://www.kidshealth.org/en/parents/tantrums.html>

"Temper tantrums in toddlers: How to keep the peace." Infant and Toddler Health – Mayo Clinic. Accessed January 12, 2023. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/tantrum/art-20047845>

"Ask Dr. Sears: Intolerable Toddler Tantrums." Parenting.com. Accessed January 12, 2023. <https://www.parenting.com/toddler/ask-dr-sears-intolerable-toddler-tantrums/>

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