

Los Berrinches

¿Qué es un berrinche?

- Los berrinches son parte normal en el desarrollo de un niño.
- Los berrinches son más comunes entre los 1-3 años de vida y deben ir disminuyendo hacia los 4 años.
- Los niños hacen berrinches para desahogarse cuando están enojados, frustrados o se sienten abrumados. Los berrinches le dan la oportunidad a un niño pequeño de liberar el estrés de una sobrecarga sensorial.

¿Cómo los padres pueden ayudar?

- Asegúrese de que su niño tenga suficiente descanso y comidas de rutina. Los niños son más propensos a hacer berrinches cuando están cansados o tienen hambre.
- Escoja sus batallas con su niño. Si su pequeñito está enojado porque no quiere estar en su asiento para el auto, manténgase firme. Pero si quiere ponerse el suéter rojo en vez del azul, déjelo.
- Tenga expectativas realistas. No espere que un niño pequeño se comporte bien en salidas de compras de 4 horas o que mantenga los brazos sobre el regazo todo el tiempo en la juguetería. Intente traer con ustedes un libro o un juguete pequeño para que mantenga sus manos ocupadas cuando lo tenga que llevar hacer compras.
- Cambie el entorno para ayudar a su niño si se siente abrumado (hable calmadamente, baje el volumen de la TV o de la música, disminuya la luz).
- Reconozca un comportamiento deseado dándole atención, elogios y ánimo. ¡Mira eso, estabas bien enojado y fuiste capaz de calmarte!”



- Cuando su niño tenga un berrinche, manténgase calmado. No refuerce el comportamiento accediendo a las exigencias que iniciaron el berrinche.
- Ayude a su niño a calmarse al respirar profundo. Dígale: "Respira junto conmigo. Tú puedes hacerlo."
- Nombre las emociones de su niño. "Pareces estar enojado." Enséñele a su niño qué palabras utilizar. "Estoy enojado. Mi juguete se rompió."
- Aborde el comportamiento deseado o redirija al niño a hacer una actividad que satisfaga la misma necesidad. "Cuando estés enojado puedes escribir en este papel!"
- Algunos niños aguantan la respiración, se ponen azules y se desmayan cuando hacen berrinche. Esto no le hará daño a su niño. Tan pronto como se desmayan, comienzan a respirar normal nuevamente.
- No se lo tome personal. Su niño sólo está tratando de aprender cómo funciona el mundo y necesita su ayuda.
- Los berrinches deben comenzar a disminuir para la edad de 3-4 años. Si usted tiene preguntas sobre la gravedad, la duración o la frecuencia de los berrinches de su niño, converse con su pediatra sobre esta preocupación, sobre todo si le parece que el niño puede hacerse daño a sí mismo o a otras personas.



Para más información sobre la crianza de los hijos y clases actuales, visite CHKD.org/ParentingResources or CHKD.org/classes.

El pediatra de su niño debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño.

El Children's Hospital of The King's Daughters cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina con relación a raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.
 ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (757) 668-8246.
 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
 1 (757) 668-8246