

## **Los Berrinches**

*Lic. Vivian Saade*

Es un error suponer que los niños, cuando hacen un berrinche, sólo sienten ira o frustración, ya que al final de este evento experimentan también vergüenza y tristeza, abrumados por no haber podido controlar su propia rabia interna.

Mantener una buena relación con los hijos, los ayudará a entender lo que uno como padre espera de ellos, y así aprenderán a pedir lo que quieren de diferentes maneras.

No todos los enojos son berrinches. Los gritos, pataleos o el ponerse tenso, no representan auténticos berrinches. Un auténtico berrinche es el equivalente a un corto circuito; una vez que se inicia, ni el adulto lo puede interrumpir, ni el niño puede pararlo a voluntad.

Lo más común es encontrar a niños entre dos y tres años haciendo berrinches, ya que a esta edad descubren que son sujetos independientes de sus padres y desean dominar todo lo que les rodea, pero se van dando cuenta de que no tienen los medios para lograrlo. No entienden el concepto del tiempo y tienen una sensación de urgencia sobre sus necesidades y deseos. Sus emociones son intensas y no saben qué hacer con ellas o cómo manejarlas.

En los niños mayores, las rabietas pueden ser una conducta aprendida, reforzada porque los padres terminan acostumbrándose a ellas o, paradójicamente, por la intensa atención negativa que despiertan. Aquí se entra en una lucha de poder.

### **Cómo evitarlos**

- Es preciso identificar si lo que se le pide o prohíbe a un niño realmente es tan importante. Hay que saber qué batallas vale la pena librar. No decir a todo NO.
- Mostrar límites claros y constantes desde muy pequeño; los padres saben ser muy claros cuando la seguridad física de su hijo está en peligro (en presencia de algún objeto filoso, por ejemplo); de la misma manera, los otros "NO's" tienen que ser claros, pero con afecto (sin golpes, ni castigos físicos o psicológicos), enseñándole a esperar turnos, seguir rutinas y que no todo es "aquí y ahora". Es importante saber que primero el límite lo disgusta, pero luego lo tranquiliza.
- Permitir que el niño desde pequeño realice elecciones frecuentes, dentro de lo que se pueda: "¿quieres tomar leche o jugo?", "¿prefieres el pantalón rojo o el azul?".
- Es necesario que exista coherencia entre papá y mamá.

- Hay que ayudar al niño a describir y ponerle nombre a sus emociones. Cuando nos damos cuenta que una rabieta está por comenzar, ayuda ponernos a su nivel visual, mirarlo directamente a los ojos, tratar de escucharlo y ayudarlo con frases como “¿que necesitas?”, “muéstrame lo que quieres”, “¿lo que tienes son ganas de dormir?”, etc.
- Evitar dar todo lo que pide para no generar una falsa idea de que, con el berrinche, todo se consigue.
- Cumplir y sostener lo que se dice. No ceder ante el cansancio o la presión.
- Modelar con nuestra conducta y actitudes.

### Qué se debe evitar cuando comienza un berrinche

- Tratar de dialogar con ellos. Según lo señala James J. Hoecker, *“la carga de emociones anula la corteza frontal del cerebro, el área que toma las decisiones, por lo que el razonamiento no ayuda, pues en ese momento no está funcionando esa parte del cerebro”*.
- Pretender acabar el berrinche con enojos o gritos. Se debe esperar a que el llanto y las pataletas terminen solas. Los niños son capaces de recuperar el control por sí mismos.

### Cómo actuar

- Tratar de contenerlo en su inicio.
- Abrazar al niño con firmeza y cariño a la vez, en lo que se va calmando.
- Mantenerlo abrazado para que no se lastime; si esto le provoca más malestar, alejarse dos o tres pasos y continuar haciendo lo que se estaba haciendo, no hablar o hacerlo lo más neutral posible y dejarlo llorar. Cuando el niño ve que nadie le presta atención, se calma solo.
- Estar seguros de que no exista nada cerca con lo que pueda lastimarse.
- Si se está en un lugar público, sacar al niño de ahí y salirse con él, para no sentirse presionado por los demás y ceder ante sus exigencias.
- Si el niño comienza a tirar objetos, ponga su mano sobre el objeto que esté a punto de lanzar y dígame con firmeza, sin lastimar: “no puedes tirar nada más”.
- No hacer declaraciones humillantes. Debemos decir al niño “perdiste el control” en lugar de “te estás portando mal”.

- Mantenerse cerca ya que, cuando termine el berrinche, se podrá hablar con él, los sentimientos negativos habrán pasado y la atención que se le preste será mejor que cualquier lección, amenaza o castigo, restableciendo el vínculo entre padre e hijo.

### Las razones

- Querer expresar una emoción como frustración, ira o inclusive tristeza, y no saber cómo hacerlo de otra manera. El lenguaje de los niños de entre dos y tres años es limitado, por lo que no saben describir con palabras todo lo que sienten; generalmente alrededor de los cuatro años de edad empiezan a disminuir.
- Desear algo material o simplemente la atención de los padres.
- Evitar algo que no se desea hacer.