

STUDENT SUPPORT DEPARTMENT

7 TIPS PARA PREVENIR BERRINCHES

BY: CONNIE MATTHIESSEN



Las rabietas pueden ocurrir en la tienda, en el consultorio del médico o en la fiesta que su hijo ha estado esperando durante semanas. Algo se quiebra y su hijo tiene un berrinche total, tectónico y temperamental: gritos, patadas, lágrimas. Nada de lo que diga calma a su hijo, los extraños están boquiabiertos, y antes de que termine, tiene ganas de arrojar al suelo y llorar también. Los niños pequeños tienen poco control sobre sus emociones y pocas palabras para comunicar sus deseos y decepciones. Los berrinches son una expresión normal de frustración de una persona pequeña que quiere algo a su manera, y que todavía no tiene las habilidades para expresarse.

7 formas de prevenir los berrinches

1. Cuidado con lo básico.

¿Está sediento, hambriento, cansado o sobreestimulado? Estas son condiciones previas comunes para los berrinches. Lleve bocadillos y agua en las salidas y evite posibles desencadenantes de berrinche, por ejemplo, un viaje de compras, cuando sepa que su hijo está cansado.

2. Use la advertencia de 5 minutos.

A nadie le gusta ver que algo bueno termina. Avise a su hijo antes de salir del patio de recreo o una cita para jugar, para que no sea una sorpresa. Establecer expectativas para usted y comunicárselas claramente a su hijo puede marcar una gran diferencia. "Nos vamos en 10 minutos. En 5 minutos espero que te pongas los zapatos y las medias y te despidas.

3. Presta atención a la atención.

¿Podría su hijo estar haciendo berrinches para llamar su atención? Si este es el caso, asegúrese de tener un tiempo especial con su hijo, pero no permita que el berrinche sea la razón inmediata. (No quieres reforzar el comportamiento). Cuando su hijo se porte bien, muéstrole que lo nota tanto como cuando se da su colapso. Básicamente, vierta sobre el día a día, la atención positiva.

4. Rutinas y reglas.

Desarrolle rutinas familiares, por ejemplo, comidas regulares y horas de acostarse, y cúmplalas. La vida de los niños pequeños está llena de cambios y estimulación casi constante. Además, están creciendo muy rápido: cualquier cosa que pueda hacer para agregar estabilidad los ayudará a sentirse más seguros.

5. Use palabras para referirse a sentimientos.

Anime a su hijo a etiquetar y describir sus sentimientos. Puede ayudar a su hijo a desarrollar vocabulario para expresarse diciendo cosas como "puedo decir que te sientes frustrado porque realmente querías un regalo" o "¿te enojó cuando Lily te gritó?"

6. Dar opciones (limitadas).

La configuración aquí es importante: no le dé rienda suelta a su hijo para expresar cualquier capricho. En su lugar, ofrezca dos o tres opciones viables, ya sea un refrigerio, una actividad o qué ponerse. Por ejemplo, puedes decir: "Necesitas usar zapatos para ir a la escuela porque esa es la regla. ¿Preferirías usar los zapatos de tenis o las botas?". El pediatra Laurel Schultz enfatiza que los asuntos de seguridad nunca deben ser negociados: un niño siempre debe usar el cinturón de seguridad, por ejemplo, no se puede preguntar al niño si quiere o no ponerse.

7. Cambiar el canal.

A esta edad, la distracción funciona como un encanto. Si avicina problemas por delante debido a algo que el niño no va a poder obtener, su mejor opción es ofrecer una segunda opción. Y si su hijo está molesto o sobreestimulado, sugiérale otra actividad o retírelo de la situación.