

Imagine una situación común: una madre joven con un niño pequeño en una tienda de comestibles. Después de cuarenta y cinco minutos de hacer compras, llega a la fila para pagar. Su hijo pequeño toma un dulce en barra del exhibidor de caramelos y chocolates de color brillante que están al nivel perfecto de su visión desde el carrito. La madre dice “no” y le quita el dulce en barra. El niño tiene un colapso total y empieza a gritar que quiere el dulce. La madre agotada con un niño pequeño fuera de control intenta pagar por los comestibles y salir de la tienda sin morirse de vergüenza. Usted está en la fila y observa el desarrollo de la situación y piensa para sí misma: “Mi hijo nunca actuaría así”.

Avanzamos hasta hoy y usted es ahora la madre joven con el niño pequeño que grita. El niño que usted juró que nunca actuaría así, porque usted sería una madre perfecta con un hijo perfecto, ahora es suyo. ¿Cómo abordaría la situación?

Primero, debe darse cuenta de que un berrinche es normal en el desarrollo de un niño. Es extremadamente raro que un padre en un momento u otro no haya lidiado con un niño pequeño cansado y fuera de control que grita en el medio de un colapso. En general, los comportamientos de berrinches ocurren cuando el niño tiene entre dos y cuatro años. Suelen ser cada vez menos en cantidad e intensidad a medida que su hijo madura, porque aprende a controlar sus emociones. Pero algunos niños tienen mayor predisposición a tener más berrinches que otros.

Consejos para padres durante un berrinche

- **Conozca las señales** de un berrinche e intente desactivarlo antes de que empiece. ¿Su hijo está exhausto? ¿Tiene hambre? ¿Está aburrido? ¿Son sus expectativas de su comportamiento adecuadas para la edad? ¿Se queja de su fuerte reacción a su mal comportamiento? ¿Suele usted ceder ante sus demandas? Evite estas situaciones cuando pueda.
- **Mantenga la tranquilidad y la calma.** Reconozca las emociones de su hijo, pero no tenga una discusión prolongada. Siempre cuente con algún tipo de distracción para sacarlo del camino del berrinche. Hágale saber en un lenguaje simple lo que espera de él. Si está tranquilo, felicítelo y, si es posible, recompénselo.
- Si no puede tranquilizarse, **no recompense el berrinche** con mucha atención. En cambio, esté presente y tranquilo. Sosténgalo de manera muy firme y explíquele con paciencia: “Estás enojado y fuera de control. Mamá te tiene con firmeza porque te quiere, quiere ayudarte y va a estar todo bien”. Reprender o gritar no funcionará incluso si cree que usted mismo tiene un berrinche en ese momento. No intente razonar con él, solo sosténgalo y bríndele cariño. Finalmente, se calmará o se agotará.

¿Por qué ocurren berrinches a esta edad?

Existen dos motivos básicos por los cuales ocurren berrinches a esta edad. En primer lugar, su hijo de dos años tiene un deseo intenso de hacer cosas por sí mismo, pero el deseo suele ser mayor que su capacidad. Es un niño que piensa: “Puedo hacerlo solo” y cuando se da cuenta de que no es posible, se frustra mucho. Esta frustración suele provocar un berrinche. Su hijo necesita paciencia y amor. Mantenga sus brazos abiertos. Llámeme la atención hacia una actividad que sea adecuada para su edad y felicítelo cuando lo logre.

El segundo motivo, y posiblemente más común, para un berrinche es escuchar la palabra “NO” justo cuando su hijo ya ha tomado la decisión. No puede procesar que alguien le diga lo que puede y lo que no puede hacer. Quiere ser un niño grande, pero su mundo le recuerda que aún es pequeño. Todavía está aprendiendo a hablar. Comprende la mayor parte de lo que escucha, pero no tiene el lenguaje para expresar sus emociones. Por eso, tiene un berrinche para forzar su voluntad sobre la suya. Piense en los berrinches de su hijo como un grito de pedido de ayuda. Necesita que alguien evite que tenga una crisis emocional.

Cómo manejar berrinches

Es posible que haya recibido el consejo de ignorar un berrinche y que su hijo se detendrá. Este consejo no siempre se interpreta de forma correcta. Ignorar un berrinche no significa dejar a su hijo por sus propios medios. Al contrario, significa distanciar sus propias emociones de las de su hijo cuando tiene un berrinche.

Durante un berrinche, su hijo está fuera de control y necesita una persona fuerte presente para ayudarlo a retomar el control. No puede “manejar” un berrinche, solo puede apoyar a su hijo cuando los tiene. Parte de su crecimiento es que aprenda a “manejar” sus propias emociones. Especialmente si el problema es una lucha de poder, su enfoque firme y amoroso debería tranquilizar a su hijo porque demuestra que usted tiene el control.

Detenga los berrinches antes de que empiecen

- **Recompense** la buena conducta.
- **Permita** que su hijo tome algunas pequeñas decisiones.
- **Brinde** advertencias 5 minutos antes de que termine la actividad.

Berrinches en lugares públicos

Los berrinches en lugares públicos posiblemente sean una de las situaciones más vergonzosas que puedan sucederle a un padre. Su primer pensamiento suele ser “¿Qué pensará la gente?”, pero considere sus sentimientos también. Es posible que se sienta igual de avergonzado al no tener el control cuando las personas lo miran. Lo único que puede hacer es sacar a su hijo de esa situación, a un baño o al auto, y reaccionar exactamente de la manera en que lo haría en su casa. Si es una lucha de poder, recuerde que su autoridad está en riesgo. No ceda ante sus demandas para sobornarlo y que detenga el berrinche público. Esto solo provocará más malos comportamientos en el futuro.

¿Y ahora?

La mayoría de los berrinches no tienen efectos duraderos en su hijo. Es posible que esté exhausta durante mucho tiempo después de que su hijo se haya recuperado y sea un niño alegre otra vez. Sin embargo, una vez que pase el berrinche, es importante no guardar resentimiento. Haga un esfuerzo por mimar a su hijo y compensar la situación hablando y rezando juntos.

Recursos

1. <https://www.zerotothree.org/resources/1790-toddler-tantrums-101-why-they-happen-and-what-you-can-do>
2. <https://www.zerotothree.org/resources/16-aggressive-behavior-in-toddlers>
3. <http://www.askdrsears.com/news/sears-family-blog/how-handle-2-year-olds-tantrums>
4. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx>
5. <https://www.zerotothree.org/resources/338-managing-your-own-emotions-the-key-to-positive-effective-parenting>