

TIPS

PARA MANEJAR LOS BERRINCHES DE MI PEQUE



AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

ENSEÑANDO A MI PEQUE A MANEJAR LA RABIA O LA FRUSTRACIÓN



¿Por qué le dan pataletas o berrinches a mi hijo/hija?

Las pataletas o berrinches son muy comunes en los niños y las niñas a partir de los 18 meses.^(1,2) El berrinche es usualmente el resultado de sensaciones de frustración, tristeza, cansancio, hambre, celos u otra necesidad que tu peque siente, pero que aún no sabe cómo expresar por medio de palabras.⁽¹⁻⁴⁾

El lenguaje de tu hijo/hija aún está madurando entre los 18 meses y los 4 años aproximadamente, por eso en este periodo puede tener dificultades para encontrar la forma más apropiada de comunicarse.^(1,2)

Los berrinches pueden ser una oportunidad para aprender juntos sobre las emociones difíciles

Los berrinches son una forma en la que los niños y las niñas pequeños expresan sus sentimientos y necesidades.^(2,4) No pierdas esta oportunidad de acompañar a tu peque en el proceso de navegar las emociones difíciles; al fin y al cabo, ¡esto es un reto en todas las edades!

Tu hijo/hija está aprendiendo a entender los límites y las reacciones de los demás. Tú estás aprendiendo sobre los límites y necesidades de él/ella. Anímale a expresar qué le molestó, qué le preocupa o qué necesita. Explícale que si te pide ayuda, podrás hacer tu mejor esfuerzo para ayudarlo.

Los motivos que desencadenan las pataletas también son una oportunidad para enseñarle a tu hijo/a a negociar: hay algunas reglas en las que eres firme y consistente, otras en las que puedes ceder^(2,4). Ceder un poco, en algunos aspectos, está bien.⁽²⁾

También tú debes reconocer cuándo necesitas de una pausa o pedir ayuda. Si sientes frustración o cansancio, pide ayuda a familiares o amigos.⁽²⁾

¿Cómo es un berrinche típico?

Un berrinche típico es un ataque en el que tu peque parece totalmente fuera de control, dando gritos, pisotones, pataleando en el suelo y llorando.^(3,4) Estos ataques que ocurren cuando tu hijo/hija no obtiene algo que quiere suelen durar unos 15 minutos.⁽³⁾



ENSEÑANDO A MI PEQUE A MANEJAR LA RABIA O LA FRUSTRACIÓN



Estrategias para manejar los berrinches

¿Qué hacer?

- Cuando veas que está empezando un berrinche, intenta buscar inmediatamente una distracción.^(1,2) Por ejemplo, muéstrale tu asombro con algo en el panorama y llama su atención para que lo observe.
- Si la pataleta ya está ocurriendo, **tu principal tarea es permanecer en calma** e ignorarla activamente hasta el final.^(1,3) ¿Cómo? Puedes mirar hacia otro lado y ocuparte en algo más; no le hables ni interactúes con tu hijo/hija en ese momento.^(3,4)
- Idealmente, debes intervenir solo cuando la conducta es agresiva hacia otro niño o si hay necesidad de poner a tu peque en un lugar a salvo de riesgos físicos (como salir corriendo o lastimarse con algún objeto durante el berrinche).^(3,2)
- Adopta una actitud firme de tolerancia cero para conductas como golpear, patear, morder o lanzar cosas⁽²⁾, explícale que hay algunas reacciones que son inaceptables.⁽¹⁾
- Mantente firme en la decisión que tomaste, aunque esto haya sido lo que precipitó la pataleta.^(1,2) Cuando la pataleta termine, explícale a tu peque que hay otras formas de pedir lo que necesita.⁽²⁾
- Usa frases que expresen tu disposición para comprender, como: **"Entiendo que te enojas por ..."**. **"Ayúdame a entender qué te molesta"**, con el fin de animar a tu hijo/hija a que encuentre maneras de expresar su incomodidad.^(1,3)
- Cuando la pataleta termine, usa una frase de aprobación como: **"Gracias por estar en silencio"**.⁽³⁾
- Explícale que los demás también sienten dolor o mal genio.⁽¹⁾

ENSEÑANDO A MI PEQUE A MANEJAR LA RABIA O LA FRUSTRACIÓN



¿Qué NO hacer?

- ✎ No grites ni pierdas el control.⁽¹⁾ No golpees a tu hijo/hija.⁽⁴⁾
- ✎ No sobornes a tu peque con dulces o cosas similares para intentar detener la pataleta.^(1,4)
- ✎ No le prestes atención en mitad de la pataleta, pues creará que este es el nivel al que debe llegar para ganar tu atención.^(3,4)
- ✎ No cambies de opinión cada vez que ocurre un berrinche. Si lo haces, el mensaje que recibirá tu hijo/hija es que a través de las pataletas puede obtener lo que quiere.⁽¹⁾
- ✎ Si tu peque golpeó, pateó o mordió, ¡no hagas lo mismo!⁽¹⁾. Si quieres transmitirle que estas acciones son inaceptables, no puedes repetirlas. Indícale de forma firme que dar golpes o morder es un comportamiento que no está permitido.⁽²⁾

Escenarios y desencadenantes más frecuentes de los berrinches

Algunos escenarios o situaciones son más propicios para los berrinches. Conocerlos, anticiparse a las dificultades y tomar medidas al respecto es una buena forma de mitigar el impacto de las pataletas:

♥ En las tiendas o centros comerciales los berrinches son más frecuentes.

- ✎ Lidar con la vergüenza es uno de los mayores retos y puede hacer más difícil mantenerse en control.^(1,3)
- ✎ Haz planes de compras que sean cortos, e involucra a tu hijo/hija en las decisiones, explicándole qué cosas necesitan y qué cosas no.⁽¹⁾
- ✎ Intenta ignorar también las miradas u opiniones de la gente alrededor.⁽³⁾

♥ Cansancio y hambre.⁽⁴⁾

♥ Transición entre lugares o actividades, o cuando se les quita algo.⁽⁴⁾

♥ Necesidad de estar solo o de recibir atención.⁽⁴⁾

Escenarios y desencadenantes más frecuentes de los berrinches

No hay forma de prevenir todos los berrinches, pues son parte normal del desarrollo de tu peque.⁽²⁻⁴⁾ Sin embargo, te sugerimos algunas estrategias que pueden ayudar a reducir su frecuencia e impacto:

ENSEÑANDO A MI PEQUE A MANEJAR LA RABIA O LA FRUSTRACIÓN



1. La atención como herramienta de enseñanza:

Usa tu atención como una herramienta para enseñarle qué conductas son mejores:

- ♥ Felicita a tu hijo/hija cuando se porta bien.^(1,2)
- ♥ Hazle saber a tu peque que reconoces sus sentimientos de molestia o frustración, y enséñale a expresarlos de otras maneras: en un parque dile que corra o grite.⁽¹⁾
- ♥ Enséñale que puede expresarse sin herir a los demás.⁽¹⁾

2. Anticiparse a los desencadenantes:

Si detectas que hay un desencadenante que se repite como causa de las pataletas, puedes encontrar modos de prevenirla.^(3,4)

- ♥ Por ejemplo, tu peque llora siempre que debe parar de jugar; en vez de sacarlo súbitamente del área de juegos y verle hacer un berrinche, dale un preaviso cinco minutos antes: "Pronto vas a terminar de jugar" o "En cinco minutos debemos volver a casa".
- ♥ Aprende los límites de tu hijo/hija. Los días con largas listas de cosas por hacer pueden ser más agotadores para el peque.⁽²⁾ Programa salidas más cortas y cumple las rutinas de comidas y siestas.⁽⁴⁾
- ♥ Si a tu peque le da un berrinche cuando tiene hambre, ten lista una merienda cuando estén fuera de casa. Si le da porque siente cansancio, programa o prioriza una siesta o pausa.⁽²⁾

3. Darle opciones:

Cuando tu peque siente que puede participar en una decisión es menos probable que haga un berrinche. Si le permites escoger, sentirá que tiene un poco de control sobre pequeñas cosas: entre los colores de la ropa, entre dos opciones de comida, o participando de la compra.⁽¹⁻³⁾

¿Cómo puedo reconocer que las pataletas de mi peque se están saliendo de control y debo buscar ayuda?

Algunas veces los berrinches tienen características menos típicas. En estos casos puede ser necesario que busques ayuda de un experto como un pediatra o psicólogo.

- ♥ Cuando duran más de 15 minutos.^(3,4)
- ♥ Cuando ocurren varias veces al día.^(3,4)
- ♥ Cuando ocurren frecuentemente o empeoran más allá de los 3 o 4 años.^(3,4)
- ♥ Si tu peque se lesiona o lesiona a otros durante la pataleta.^(3,4)
- ♥ Si destruye objetos.⁽³⁾

ENSEÑANDO A MI PEQUE A MANEJAR LA RABIA O LA FRUSTRACIÓN



- Si no respira o se desmaya durante las pataletas.^(3,4)
- Si se queja de dolor de cabeza o de estómago con frecuencia.⁽³⁾
- Si te preocupa tu propio nivel de estrés o frustración al respecto.⁽³⁾

Manejar los berrinches es un gran reto, ¿dejará mi peque de hacer berrinches?

Se sabe que para la mayoría de los peques las pataletas se vuelven menos frecuentes después de los 3 años, aunque puede que no desaparezcan completamente.^(2,4)

En la medida en que tu hijo/hija pueda hablar y comunicarse mejor sobre sus deseos y necesidades, es probable que tenga menos berrinches.^(1,4)

Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. NIDO® te ayuda a proteger cada etapa de su crecimiento.



Referencias

1. NHS. Health A to Z: Temper tantrums. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/> [Consultado el 10 de octubre de 2024]
2. Swanson, WE. American Academy of Pediatrics. healthychildren.org. Consejos para sobrevivir las rabietas o berrinches. Disponible en: https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/temper-tantrums.aspx?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw9p24BhB_EiwA8ID5BkY2fj18JbXkQC6FmDzhW7IEIM-mmCvVDZVS8Uo6oGW3ltQ9xBw3hoCKmwQAyD_BwE [Consultado el 11 de octubre de 2024]
3. Johns Hopkins Medicine. Health, Wellness and Prevention: When to Worry about Toddler Temper Tantrums. Disponible en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/babies-and-toddlers-discipline/when-to-worry-about-toddler-temper-tantrums> [Consultado el 10 de octubre de 2024]
4. Stanford Medicine, Children's Health. Temper tantrums. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=temper-tantrums-90-P02295> [Consultado el 11 de octubre de 2024]

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.