

# ***¡AUXILIO, MI HIJO HACE BERRINGHES!***

**Los berrinches** son explosiones de energía que ¡asustan a cualquiera! El niño pequeño es inmaduro y **ES TODO IMPULSO**. Imagina que sus emociones son como un tsunami que lo embarga y lo hace perder todo control! Lloro, aúlla, rueda por el piso, se da cabezazos contra las paredes o en el suelo, pega a otros e incluso llega a vomitar. Por eso cuando hace una rabietta, es muy acertado decir que “está fuera de sí”.

Sin embargo, hasta aproximadamente los 4 años, los berrinches son parte natural del proceso de su desarrollo. A menudo, estas crisis se difuminan cuando empieza a asistir a la escuela y se enfrenta a reglas más estrictas, a consecuencias directas y al juicio de sus pares.

Comprender qué son estas rabiettas y por qué ocurren, te ayudará a aceptarlas como reacciones emocionales inevitables que pueden ser liberadoras para tu hijo.

## ***¿Por qué hace berrinches el niño pequeño?***

- Porque bajan sus niveles de glucosa y tiene hambre y cansancio.
- Por calor, frío o alguna dolencia.
- Por falta de rutina o cambios en la dinámica familiar.
- Porque está sobreestimulado: demasiado movimiento, ruido o estímulos visuales.

- Porque necesita liberar el exceso de energía de las frustraciones que va acumulando durante el día.
- Como reacción frente a situaciones demasiado complejas para su nivel de desarrollo.
- Porque su lenguaje es aún muy limitado y se siente frustrado al no poder comunicar sus necesidades, o expresar sus deseos.
- Por ausencia de los padres, cuidador o persona de apego.
- Como reacción frente a demandas y expectativas inadecuadas de los padres.
- Porque quiere llamar la atención.

### ***¿Cómo prevenir que los berrinches sean tan frecuentes?***

Cuanto más estresado esté el niño, mayor propensión tendrá a hacer berrinches, pues bajan sus defensas y está vulnerable ante cualquier incidente, por insignificante que parezca. El berrinche permite al niño desechar el exceso de energía acumulada y soltar las hormonas del estrés a través del llanto, para finalmente recuperar su bienestar.

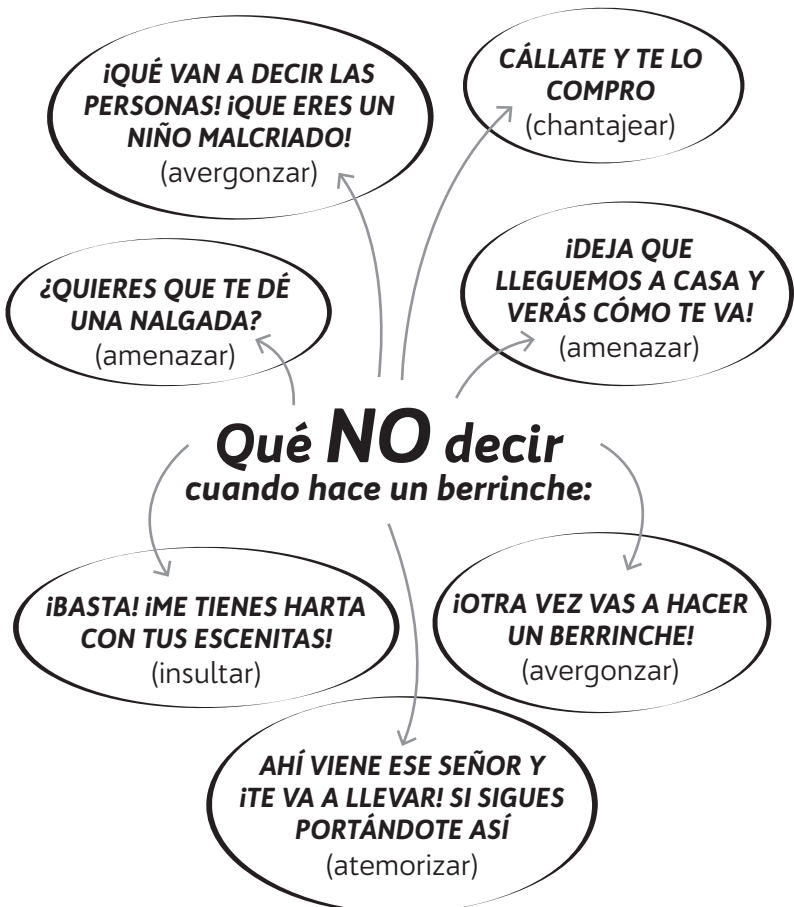
Aunque es normal que un niño haga berrinches, eso no quiere decir que deban ser frecuentes. La mejor manera de prevenirlos es satisfaciendo sus necesidades emocionales (atención, aceptación, amor) y cuidando su rutina para reducir el estrés. Un niño que come y duerme a sus horas, que no está presionado con un exceso de actividades escolares y sociales será un niño relajado, y los berrinches serán esporádicos.

Si tu hijo está frecuentemente haciendo berrinches, las preguntas que te tienes que hacer son:

***¿Qué le está haciendo falta?***

## ¿Cómo puedo ayudarlo a estar más relajado?

También vale la pena tomar en cuenta que hay niños más berrinchudos que otros y que esto depende de su *temperamento*. Un niño colérico expresará su tensión y molestia de una manera más intensa que un niño, por ejemplo, flemático o melancólico. Esto puede explicar el porqué un hijo es más explosivo que otro.

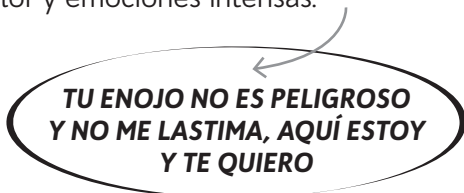


## Qué *SÍ* hacer ante el berrinche del niño:

**Acompáñalo y trata de contenerlo.** Los movimientos desorganizados del niño pequeño necesitan ser contenidos para que no pierda el sentido de su cuerpo y su persona. Solo retírate si estás a punto de perder la paciencia, gritar o pegarle.

**No trates de dialogar, rogarle o “querer que entre en razón”.** En un niño de esa edad, el berrinche es un estado de frustración incontenible e incontrolable. Es un desborde emocional de alta intensidad y no puede parar a voluntad.

**Asegúrale tu amor.** Necesita la seguridad del cariño y aceptación de los padres para perder el miedo de sus propios gritos, dolor y emociones intensas.



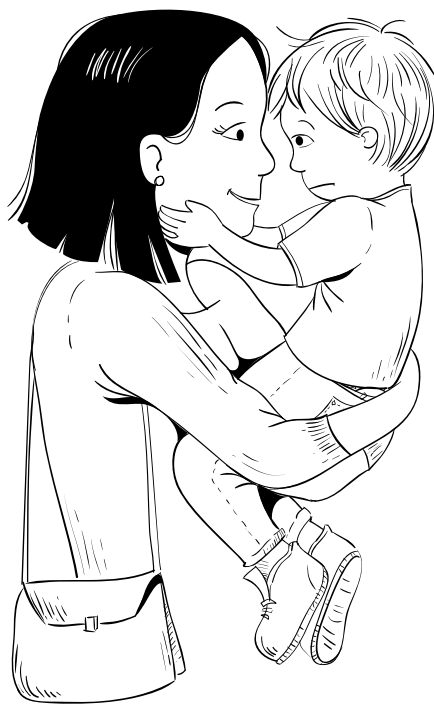
Conforme madure su cerebro, podrá entender qué le pasa, contener sus impulsos y verbalizar sus necesidades.

**No cedas.** Si la razón del berrinche es porque le negaste algo o le pusiste un límite, no sientes el precedente de ceder al darle lo que quiere o comprarle algo para apaciguarlo. Sostente en tu decisión y ¡aguanta el berrinche!

**Si estás en un lugar público,** que te importe más tu hijo que las miradas desaprobadoras de extraños.

**Después del berrinche, abrázalo.** Acaba de pasar un muy mal rato y necesita saber que el amor ahí sigue, pase lo que pase. ¡Nada como los brazos amorosos de la madre o el padre para asegurarle que lo sigue amando!

Entre los 3 y 4 años el niño adquiere la madurez neurológica para iniciar o detener un berrinche, ya sea porque ha obtenido lo que quiere o porque las consecuencias no le convienen. Podríamos decir que los berrinches de estos niños mayores son semiconscientes o conscientes y que no pierden totalmente el control como el niño más pequeño.



## ***Abrazar al hijo pequeño después de un berrinche, ¿acaso no es recompensarlo por su mal comportamiento?***

**Claro que no.** El niño pequeño no tiene otra forma de soltar su frustración ni puede evitar estas reacciones desmedidas. Simplemente le ocurren. De la misma manera que no juzgarías como “malo” que el cuerpo deseché excrementos u otras secreciones, habría que considerar los berrinches como el medio para liberar la energía sobrante y recuperar el bienestar emocional.

Abrazarlo le confirma que lo sigues queriendo a pesar del momento tan desagradable que acaba de pasar.

## ***¿Es posible que mi hijo de un año me manipule?***

**No.** Es importante no confundir una necesidad básica del niño pequeño con manipulación. Para que un niño manipule tiene que tener la capacidad de adivinar lo que otras personas piensan.

Un niño pequeño llora porque tiene una necesidad física o emocional y es importante atenderla. Si pierde de vista a la madre, por ejemplo, se activará su instinto de supervivencia porque no sabe si regresará en algún momento. Si la madre le habla se reconfortará y se tranquilizará.

Se ha comprobado (Teoría de la mente<sup>1</sup>) que hasta los 4 años, el niño aún no tiene la capacidad de entender las

---

(1) El origen del concepto de “teoría de la mente” se encuentra en los trabajos pioneros de Premack y Woodruff y se refiere a la habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, intenciones, emociones y creencias Tirapu-Ustárriza, J., Pérez-Sayesa, G., Erekatxo-Bilbaoa, M. y Pelegrín-Valero, C. (2007), “¿Qué es la teoría de la mente?”, *Revista de Neurología*, núm. 8, p. 44.

cosas desde el punto de vista de otro y es incapaz de atribuirle acciones, motivaciones y opiniones. Si no sabe que está pensando otra persona, ¿cómo puede manipularlo? Los 4 años es una especie de parteaguas en el desarrollo del niño, pues su cerebro ya habrá desarrollado la capacidad de penetrar en la mente del otro. A los 5 años habrá refinado esta habilidad para percibir que los demás tienen intenciones, deseos y pensamientos distintos a los de él y podrá predecir su conducta; detectará el engaño e interpretará lo que sucede a su alrededor. Así nace la capacidad de manipular...

*Recuerdo que tenía 6 años cuando con toda la familia sentada a la mesa después de cenar, mi padre se puso a hacer un pajarito de papel de origami. Las cuatro hijas lo observamos con verdadera admiración y al terminar, alzó su obra maestra al aire y preguntó: “¿A quién le tocará este pajarito?”. Mis hermanas gritaron al unísono “¡A mí! A mí!”. Yo, en cambio, conociendo la única manera de obtener de mi padre lo que quería, bajé la vista, puse cara triste y guardé silencio. Mi padre recorrió a las cuatro con la mirada y me lo dio a mí.*

Sin embargo, aunque un niño pequeño no pueda manipular de una manera consciente antes de los 4 años, sí hace la asociación de cuáles comportamientos le proporcionan lo que desea. “Si lloro, mi madre me da lo que quiero”. “Si hago un berrinche me lo compra” (Revisa el capítulo ¡Estoy muy enojado!).

Por eso insisto en que no sientes el precedente de ceder porque te molesta que tu hijo grite, llore, haga un berrinche o se empecine. Explícale de manera sencilla y corta por qué no lo puedes complacer y aguanta la incomodidad de su contrariedad. Esto ayudará a que tu hijo se sienta tomado en cuenta, y que vaya poco a poco entendiendo que a pesar de su ira, hay cosas que no puede tener ni cambiar.



## Recuerda

- ✓ **Un berrinche es un desahogo**, una liberación de emociones que rebasan al niño pequeño. No es una calificación tuya de “mala madre”, ni de un “mal comportamiento” de tu hijo.
- ✓ **Son parte natural** del proceso de desarrollo del niño hasta aproximadamente los 4 años.
- ✓ **Si tú estás incómoda** cuando hace una rabieta, ¡imagínate cómo la está pasando el niño!
- ✓ **No tomes estas explosiones como algo personal.** No la trae contra ti.
- ✓ **No tiene la intención** consciente de perjudicarte, ponerte a prueba o una trampa.
- ✓ **Respira hondo** y recuerda que es pasajero.



- ✓ **Acompañarlo** en esos malos momentos es muy significativo para él.
- ✓ **Cuando se calme**, abrázalo y asegúrale cuánto lo quieres.
- ✓ **Revisa la causa de su estrés**, y ¡busca soluciones!



# ¿SE VALE LLORAR?

“¿Puedo llorar?” pregunta la hija de 4 años a su madre al darse cuenta de que su perrito se murió.

Que no te sorprenda que esta niña piense que tiene que pedir permiso para llorar, si desde que nació se le ha dado a entender que llorar es algo que hay que evitar. Nuestra sociedad se ha empeñado en querer eliminar el llanto de nuestras vidas, como si fuera algo vergonzoso, algo penoso que debe evitarse a toda costa. Algunas madres están convencidas de que si el hijo llora, ha de ser porque están fallando en su tarea de mantenerlo feliz.

¿Es molesto escuchar a un niño llorar? ¡Claro que sí! Y como estamos acostumbrados a deshacernos de lo que nos molesta, automáticamente buscamos cómo callarlo: metiéndole algo a la boca como un chupón, una mamila, un dulce.., o con amenazas y castigos. Entonces, el niño aprende a reprimirse.

Pero algunos se dan cuenta de que pueden sacarle provecho al asunto y conseguir lo que quieren: *si lloro en la tienda, mi madre me compra el juguete que quiero; si lloro, mi padre me da permiso de ir a la fiesta; si lloro, me retiran el castigo.*

## **Llorar: antídoto contra el estrés**

El llanto tiene una función importante: te permite soltar el estrés que acumulas. Es como la válvula de escape de una

olla exprés que libera la presión. El llanto trae un alivio maravilloso. Todos hemos tenido la experiencia de llorar, llorar y llorar, sintiendo que el mundo se nos viene abajo. Hasta que se acaban las lágrimas algo se ha limpiado, algo se ha sanado. Y como después de un día lluvioso, nuevamente sale el sol y renacemos con gran alivio.

Pero ¿qué pasará si cada vez que el hijo llora lo callas? ¿Qué ocurrirá con esa presión que no dejas escapar? Pues que buscará otra salida, a lo mejor a través de un dolor de estómago, alguna alergia, irritabilidad, alteraciones en el sueño, ansiedad, etcétera.

Si de veras quieres que tu hijo sea feliz, es necesario que aprenda a liberar el estrés a través del llanto, para que tenga una vida emocional sana.

## ***¿Por qué llora un niño?***

El niño pequeño expresa libremente lo que siente pues todavía no tiene ideas preconcebidas sobre lo que es correcto e incorrecto. Así que de manera natural cuando algo le molesta o le hace falta, llora. Revisemos algunas causas que pueden provocar ese llanto:

- Cansancio
- Hambre
- Dolor
- Frustración (¡No me entienden! ¡No me salen las cosas como deseo!)
- Impotencia y enojo (¡No me dan lo que quiero!)
- Tristeza (¡No me quiero quedar solo!)
- Miedo (¡No quiero que se vayan!)

*El maestro de natación le explica a la madre: “No se preocupe, señora, los niños lloran cuando empiezan a venir a clase tres días y ¡ya!”. Al día siguiente, mientras la madre conduce a la clase de natación, el niño le pregunta: “Mamá, ¿en qué día vamos? ¿Ya nada más voy a llorar un día más, ¿verdad?”.*

Las razones por las que llora el hijo se reducen a una sola palabra: ESTRÉS. Cuando un niño se estresa, llora, porque a través del llanto desecha las hormonas del estrés y se relaja. Por eso después de llorar, juega tranquilo o duerme plácidamente.

### **¡Nada más sano que llorar!**

Pero si no se le permite desahogarse, aprenderá a reprimirse, es decir, a aguantarse por miedo a disgustar a los padres. Al no liberar el estrés se irá acumulando y estallará por lo que parecerá algo insignificante. Seguramente tenía un depósito de emociones acumuladas que no había podido soltar y este pequeño incidente fue como la mecha que detonó ¡toda su frustración reprimida!



Esto también explica por qué los varones tienden a ser más agresivos y violentos que las mujeres. Han sido reprimidos por generaciones, al no permitirles que expresen su frustración, tristeza e impotencia a través del llanto. Cuando al hijo se le regaña, ridiculiza o menosprecia por llorar, aprenderá a contener el llanto para después explotar agrediendo y golpeando.

Por otro lado, es natural que el niño se reprima cuando está con personas extrañas y solo dé rienda suelta a sus emociones al sentirse en completa confianza. Por eso un hijo puede ser “muy bien portado” en la escuela, en casa de los tíos o de visita, y llorón y berrinchudo con los padres. Su llanto, aunque no les guste, es ¡un voto de confianza!

### ***¿Por qué nos molesta el llanto del niño?***

A lo mejor porque nos remueve viejas heridas de la infancia, o nos hace sentir faltos de confianza como padres. O simplemente porque tenemos ideas erróneas que heredamos, e ignoramos qué importante es el llanto para el bienestar físico y emocional.

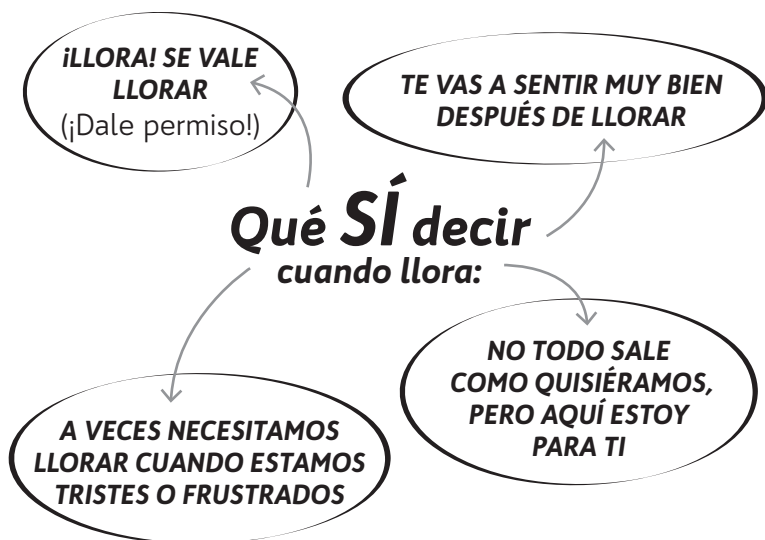
Revisemos algunas de esas creencias equivocadas para cambiarlas:

- Mi hijo debe estar siempre feliz, si llora, estoy fallando.
- Cuando llora está sufriendo y mi deber es evitar que sufra.
- Si evito que llore, seré una buena madre.
- Llorar es malo.
- Llorar es vergonzoso.
- Solo los débiles lloran.
- Los hombres no deben llorar.

Si conservamos estas creencias equivocadas, permearán de manera silenciosa las actitudes que tenemos con los hijos. Por eso es importante detectarlas y transformarlas en las siguientes creencias positivas:

- El llanto es el desahogo natural para soltar el estrés.
- Llorar permite desechar las emociones reprimidas.
- El llanto es liberador.
- Llorar es sano.





### Qué NO hacer cuando llora:

**Meterle automáticamente el chupón a la boca.** El mensaje es claro: ¡cállate!

**Meterle la mamila a la boca sin que tenga hambre.** Aprende a consolarse bebiendo.

**Darle un dulce.** Aprende a consolarse comiendo.

**Complacerlo.** Aprende a llorar para recibir lo que quiere.

**Golpearlo o castigarlo.** Aprende a reprimirse para no ser lastimado.

**Ignorarlo.** Cuando lloro no me quieren.