

Las rabietas o berrinches

(Temper Tantrums)

Es difícil para los pequeños contener la expresión de sus sentimientos fuertes dentro de sí mismos. Los niños pequeños con frecuencia lloran, gritan o patean cuando están enojados. Como padre, usted puede sentirse enojado, impotente o avergonzado.

Las rabietas o berrinches son normales. Son una manera en que el niño aprende el autocontrol. Casi todos los niños hacen berrinches entre las edades de 1 a 3 años. Normalmente terminan a los cuatro años de edad.

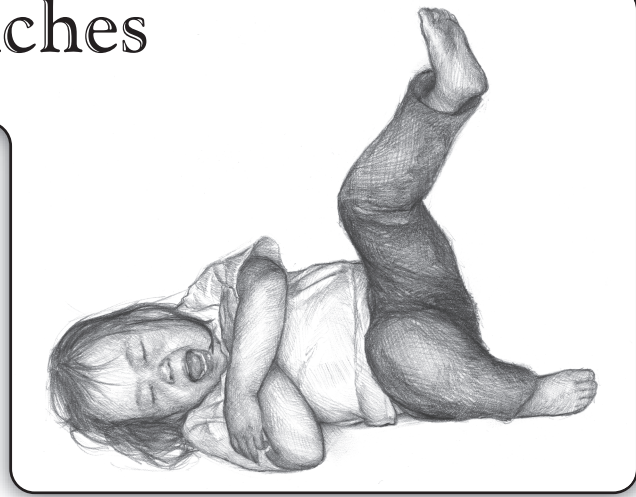
Qué hacer con las rabietas

Practique estos consejos cuando a su niño le dé una rabieta:

- **Trate de mantener la calma.** *Si usted no puede mantener la calma, salga de la habitación.* Espere uno o dos minutos antes de regresar o espere hasta que su niño deje de llorar.
- **Distraiga a su niño.** Enséñele algo diferente que él pueda hacer, como leer un libro o jugar con un juguete. Dígale algo como, “mira lo que está haciendo el gatito”.
- **Deje que su niño se calme o póngalo en un “tiempo a solas”.** Aleje a su niño del problema. Déjelo un tiempo solo para que se calme. Intente darle un minuto de “tiempo a solas” por cada año de la edad de su niño. (Por ejemplo, a un niño de cuatro años se le darían cuatro minutos de “tiempo a solas”). No utilice mucho el “tiempo a solas” o ya no funcionará.
- **Esté listo para llevarse a su niño a casa si le da una rabieta “en público”.** La mejor manera de detener los berrinches en público es llevarse al niño a la casa o al automóvil.
- **Si puede, ignore el llanto, los gritos o las patadas de su niño.** Manténgase de pie cerca de su niño o sosténgalo sin hablarle hasta que se calme. Entre más atención le ponga a los berrinches del niño, más los repetirá.

No deje que su niño:

- Pegue o patee a la gente.
- Tire cosas que pueden herir a alguien o romper algo.
- Grite por mucho tiempo.



Si su niño hace estas cosas, aléjelo del problema. Sosténgalo y dígame firmemente, “no pegues” o “no empujes” para que aprenda que tal conducta no está bien.

Qué cosas *no* debe hacer

No castigue a su niño por hacer una rabieta.

No acceda a las peticiones de su niño sólo para detener la rabieta. Esto le enseñará que hacer una rabieta le ayudará a obtener lo que desea. Es más probable que las rabietas paren si su niño no obtiene nada de ellas.

No le hable mucho durante una rabieta. Es difícil razonar con un niño que grita. Cuando su niño se calme, háblele sobre las mejores maneras para expresar el enojo y la frustración.

Qué puede esperar

Su niño debe tener menos rabietas después de los tres años y medio. Entre rabietas, el niño debe parecer normal y sano. Cada niño crece y aprende a su propio ritmo. Quizás le tome algún tiempo aprender cómo controlar su temperamento.

Continúa atrás

Unas palabras sobre la seguridad

A veces usted tiene que decir “no” para proteger a su niño de algún peligro. Esta es una de las razones comunes que causan las rabietas en el niño. Entonces, ¿qué puede hacer?

- Instale medidas de seguridad para niños en su casa.
- Haga que los lugares y las cosas peligrosas estén fuera del alcance del niño.
- Vigile a su niño en todo momento. Nunca deje solos a los niños pequeños, en especial si hay algún peligro.
- Quítele todas las cosas peligrosas de inmediato. En su lugar, dele algo que no sea peligroso.
- Sea claro y firme al explicar las reglas de seguridad.

Llame al doctor si...

...su niño muestra cualquiera de estas señales:

- Se lastima a sí mismo o a otros durante las rabietas.
- Retiene la respiración y se desmaya.
- Las rabietas empeoran después de los cuatro años.
- Tiene muchos problemas de conducta.

Cuando las rabietas son severas o suceden con frecuencia, pueden ser una señal de problemas emocionales.

El doctor de su niño puede ayudarle a descubrir por qué el niño tiene rabietas. También puede darle consejos sobre cómo tratar las rabietas.



Cómo prevenir las rabietas

Las rabietas no se pueden prevenir por *completo*. Las siguientes ideas pueden ayudar:

- **Asegúrese de ponerle suficiente atención al niño.** Los niños tratan de llamar la atención de muchas maneras. Si ser buenos no es suficiente, pueden intentarlo portándose mal. Para los niños, incluso la atención “negativa” (cuando usted está enojado) es mejor que no tener nada de atención. Así que ponga atención cuando su niño es bueno y recompense esa conducta.
- **Establezca límites que tengan sentido.** Dé razones sencillas para las reglas que ponga y no cambie las reglas.
- **Mantenga una rutina diaria** lo más que pueda. Esto ayudará a que su niño sepa qué puede esperar.
- **Deje que su niño tome decisiones cuando pueda.** Por ejemplo, “¿quieres jugo de manzana o de naranja?” Digamos que a su niño no le gusta bañarse. Dígale bien claro al niño que se tiene que dar un baño. Pero ofrézcale opciones para que pueda tomar una decisión. Trate de decirle, “Es hora del baño”. “¿Quieres caminar o que te lleve cargado?”
- **Trate de no decir “no” demasiadas veces.** Escoja qué batallas quiere pelear. Los niños necesitan tener cierta sensación de control.
- **Avísele unos minutos antes de cambiar las actividades.** Esto ayuda a que los niños se preparen para el cambio.
- **Pídale que use palabras para describir cómo se está sintiendo.** Sugiera las palabras que puede usar para describir esos sentimientos. Por ejemplo, le puede decir “veo que estas enojado....”
- **Prepare bocadillos saludables para tenerlos listos cuando le dé hambre.** Cuando los niños tienen hambre o están cansados, tienen más berrinches.
- **Asegúrese de que su niño descanse lo suficiente.**
- **Dé un buen ejemplo.** Trate de no discutir o gritar frente a su niño.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org. Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™