

# Cómo lidiar con los berrinches

## Lo que está pasando

Los niños entre dos y tres años de edad tienen muchas habilidades, pero controlar sus temperamentos no es una de ellas. Los berrinches son comunes a esta edad porque los niños pequeños están comenzando a independizarse y están desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Sin embargo, todavía no expresan sus deseos y sentimientos con palabras. Consuélese sabiendo que la mayoría de los niños superan la etapa de los berrinches alrededor de los cuatro años de edad.

## Lo que usted podría estar observando

La mayoría de los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reaccionarán los padres
- No saben compartir todavía
- Necesitan muchas actividades divertidas, tiempo para jugar y oportunidades para explorar el mundo
- Responden bien a las rutinas para comer y dormir (un horario regular)
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

## Lo que usted puede hacer

A menudo es más fácil prevenir un berrinche que tener que lidiar con ellos una vez que comienzan. Intente poner estos consejos en práctica:

- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (“¡Mira ese camión de bomberos!”)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (“¿Quieres comer chícharos o zanahorias?”)
- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.



- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?”)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos con palabras.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Diga lo que espera de su hijo y confíe en que su hijo se comportará.
- No pierda la calma. Usted es el modelo a seguir para su hijo.
- Sostener a su hijo durante un berrinche puede ayudarlo a sentirse seguro y a calmarse más rápido.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se pueda calmar de manera segura. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Algunos niños tienen berrinches para llamar la atención. Intente ignorar el berrinche, pero préstele atención a su hijo después de que se haya calmado.
- Resista la tentación de sobre reaccionar a los berrinches, y trate de no perder el sentido del humor.

El sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece información y consejos adicionales para los padres de niños pequeños y en edad preescolar, disponible en inglés (<http://www.cdc.gov/parents/essentials/index.html>) y español (<https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/index.html>).

---

**Recuerde:** Incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso, lo mejor que puede hacer es guardar la calma y esperar. No permita que el comportamiento de su hijo le haga perder el control.

---

Esta hoja de consejos se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.