



interSEEDnGrow
Developmental & Speech Therapy Services Provider

SEMILLAS PARA EL CRECIMIENTO: Berrinches

¿Por qué su hijo tiene berrinches

Un berrinche es el equivalente emocional de una tormenta de verano – súbita ya veces feroz. Un minuto usted y su niño está en un restaurante disfrutando de su cena, el siguiente minuto ella está lloriqueando, gimiendo, gritando y luego en la parte superior de sus pulmones porque la pajita está doblada. Los niños entre las edades de 1 y 3 son especialmente propensos ante los berrinches.

Aunque es posible que preocupe de que está criando a un tirano, no se desanime – a esta edad, es poco probable que su hijo está lanzando un ajuste a ser manipulador. Lo más probable es que ella está teniendo un derrumbe en respuesta a la frustración.

Cómo manejar una berrinche: 7 consejos

1. No pierda la calma. Un berrinche no es un espectáculo agradable. Además de patadas, gritos y golpeando el suelo, el repertorio de su niño puede incluir tirar cosas, golpear, y conteniendo la respiración hasta el punto de ponerse azul. Si bien esto puede ser difícil de manejar, puede estar seguro de que incluso contención de la respiración es un comportamiento normal para un niño que tiene berrinche.

Cuando su hijo es barrido en una berrinche, él es incapaz de escuchar a la razón, a pesar de que responderá – negativamente – a sus gritos, o amenazante. “He encontrado el más le grité a Brandon para detener, más agresivo se puso”, dice una madre de un niño de 2 años de edad. Lo que funcionó en cambio, descubrió, era simplemente sentarse y estar con él mientras se nojaba.

En general, permanecer con su hijo durante berrinche es una buena idea. Pisando fuerte fuera la habitación – puede hacer que se sienta abandonado. La tormenta de emociones que va a pasar puede ser aterrador para él, y se apreciará sabiendo que está cerca.

Si usted se encuentra el conseguir excesivamente frustrados, algunos expertos sugieren calma salir de la habitación durante unos minutos y volver después de que su hijo ha dejado de llorar. Manteniendo la calma, usted ayudará a calmarse, también.

Algunos expertos recomiendan levantar a su hijo y lo sostiene si es factible (si no está agitando demasiado, por ejemplo), diciendo que va a encontrar su abrazo reconfortante. Pero otros dicen que la táctica recompensa el comportamiento negativo y que es mejor ignorar el berrinche hasta que el niño se calme. Es posible que un tiempo de espera utilizado juiciosamente es una buena solución también. A través de ensayo y error, usted aprenderá cuál es el enfoque adecuado para su hijo. Independientemente de cómo manejar la berrinche, la consistencia es la clave para hacer que funcione.

2. Recuerde que usted es el adulto- No importa cuánto tiempo continúa el berrinche, no ceder a las demandas poco razonables o tratar de negociar con su niño gritando. Es especialmente tentador ceder como una manera de poner fin a un episodio pública. Trate de no preocuparse por lo que otros piensan - cualquier persona que es un padre ha estado allí antes.

Al dar, solo estará enseñando a su hijo que un arranque de cólera es una buena manera de conseguir lo que quiere, lo que prepara el escenario para futuros conflictos. Además, su hijo ya está asustado por estar fuera de control. Lo último que necesita es sentir que no está en control tampoco.

Si el arrebato de su hijo se intensifica hasta el punto de que está golpeando las personas o los animales domésticos, tirar cosas, o gritar sin parar, recogerla y llevarla a un lugar seguro, como su dormitorio. Dile porque está allí ("porque se golpea la tía Sally"), y le hizo saber que usted va a permanecer con ella hasta que ella pueda estar tranquilo.

Si está en un lugar público - el lugar común para rabietas - esta preparado para salir con su hijo hasta que se calme.

"Cuando mi hija tenía 2 años, ella tenía un ajuste absoluto en un restaurante porque los espaguetis que pedimos llegó con perejil picado sobre el", recuerda una madre. "A pesar de que me di cuenta de por qué estaba molesto, no estaba dispuesto a dejarla interrumpir la cena para todos. La llevé afuera hasta que se calmó."

3. Utilice los tiempos de espera con moderación- Dependiendo del niño, utilizando un tiempo de espera de vez en cuando, a partir de la edad de 18 meses, puede ayudarle a gestionar mejor sus sentimientos cuando tiene berrinche. Un tiempo de espera puede ser útil cuando el berrinche de su hijo es especialmente intensa y otras técnicas no están funcionando. La colocación de su hijo en una tranquila o - mejor aún - lugar aburrido para un breve período (aproximadamente un minuto por cada año de su edad) puede ser una buena lección de auto-consuelo.

Explicar lo que está haciendo ("Vas a tener un tiempo de espera para que pueda calmarse y Mami va a ser justo allí") y le hizo saber que no es un castigo. Si se niega a permanecer en el tiempo de espera, sólo tiene que colocarlo de nuevo en el punto de firmeza pero con frialdad y seguir con su negocio. Más allá de asegurarse de que está a salvo, no interactúan o darle atención durante el tiempo de espera.

4. Habla de ello después- Cuando la tormenta se calma, tener a su hijo cerca y hablar de lo sucedido. Discutir la berrinche en términos muy sencillos y reconocer la frustración de su hijo. Ayúdala a poner sus sentimientos en palabras diciendo algo como: "Usted fue muy enojado porque su comida no era la forma en que quería."

Dejó ver que una vez que se expresa en palabras, que va a obtener mejores resultados. Digo con una sonrisa, "Lo siento, no te entiendo. Ahora que no estás gritando, Me gustaría saber lo que quiere."

5. Dale saber a su hijo que lo amas. Una vez que el niño está tranquilo y que ha tenido la oportunidad de hablar con él sobre su berrinche, darle un rápido abrazo y decirle que lo amas. Es importante recompensar el buen comportamiento, incluyendo a su hijo ser capaz de asentarse y hablar las cosas con usted.
6. . Trate de desviar situaciones que inducen berrinches. Prestar atención a cuales situaciones pulsadores de su hijo y planificar en consecuencia. Si ella se desmorona cuando tiene hambre, llevarle bocadillos . Si se pone de mal humor por la tarde, cuidar de los mandados al principio del día.

Si su hijo/a tiene problemas de hacer una transición de una actividad a otra, le dan una aviso antes de un cambio. alertarla al hecho de que estás a punto de salir de la zona de juegos o sentarse a la mesa ("Vamos a comer cuando papá y terminado con su historia") le da la oportunidad de adaptarse en lugar de reaccionar.

Si usted detecta que un berrinche está en camino, trate de distraer a su hijo cambiando lugares, dándole un juguete, o hacer algo que el/a no espera, al igual que hace una cara chistosa o apuntar a un pájaro.

Su niño está volviendo más independiente, por lo que ofrecen a sus opciones siempre que sea posible. Nadie le gusta que le digan qué hacer todo el tiempo. Diciendo: "¿Le gustaría maíz o zanahorias?" en lugar de "Coma su maíz!" le dará una sensación de control.

Supervisar la frecuencia con la que estás diciendo "no". Si encuentras que estás haciendo sonar fuera de forma rutinaria, es probable que poner tensión innecesaria en los dos. Tratar de aliviar y elegir sus batallas.

7. Observe si hay señales de sobreesfuerzo. A pesar de berrinches diarios son una parte perfectamente normal de los niños de dos años y medios, es buena idea mantenerse atento a problemas. ¿Ha habido agitación en la familia? Un período muy ocupado o acosado? las tensiones de los padres? Todo esto puede provocar rabietas.

Si los berrinches de su hijo parecen frecuente o intensa (o él mismo o para otros está haciendo daño), busque ayuda. Su médico le informará sobre los hitos del desarrollo y del comportamiento de su hijo con usted en rutinarios exámenes de rutina.

Estas visitas son buenas oportunidades para hablar sobre inquietudes sobre la conducta de su hijo, y ayudan a descartar la existencia de problemas físicos o psicológicos graves. Su médico también puede sugerir maneras de lidiar con los estallidos.

Además, hable con su médico si su hijo tiene espasmos de sollozo aterrador cuando se molesta. Hay alguna evidencia de que este comportamiento está vinculado a una deficiencia de hierro.

Referencia: www.parents.com