



## ¡Guerra a los berrinches!

- Autodominio y autonomía
- Conociendo los límites



**Los berrinches se suscitan por una buena variedad de razones. Para empezar, son un inevitable producto secundario hasta en la infancia más sana y feliz. Igual que los adultos, los niños tienen capacidad para encolerizarse y sentirse frustrados, excepto porque no saben que existen alternativas y que hay que adaptarse. Además les cuesta mucho trabajo expresar sus frustraciones y saber cómo plantear sus interrogantes y sus dudas. Si no consiguen lo que quieren al primer intento, podemos presenciar la aparición de un espléndido berrinche.**

Entre los dieciocho y treinta y seis meses de edad, los berrinches prácticamente representan una respuesta refleja ante la frustración. Y lo más fácil del mundo es que el niño de dos años se sienta frustrado. Siempre quieren más de lo que cabe en su estómago y más de lo que sus bracitos logran cargar. La verdad es que una pataleta esporádica es una manifestación sana de la necesidad del niño de experimentar fungiendo como un rebelde.

**Primera regla:** no reaccionar ante el berrinche resolviéndole el problema al niño. Si los padres rescatan al niño cada vez que hace una pataleta porque no logró algo, aprenderá rápidamente que los berrinches lo logran todo.

**Segunda regla:** no ceder ante sus exigencias porque hizo una pataleta. Los castigos, si bien es cierto que "apagan" el griterío, también es cierto que garantizan su pronta reaparición.

- Las nalgadas no curan el hábito de los berrinches, sino que aumentan la probabilidad de que se vuelvan a presentar. No se puede combatir fuego con fuego.
- Maneje la pataleta estupendamente esperando que siga su curso y estando cerca para cuando termine y señalar al niño cómo afrontar lo que lo haya alterado.
- No se rebaje al mismo nivel de histerismo que el niño.
- Los berrinches seguidos suelen ser la indicadores de que los padres no hacen obedecer las reglas con firmeza y constancia. Un día no so-

mos firmes con una regla, otro día sí, dependiendo de nuestro cansancio. El tipo de conducta inconsistente, tensiona a cualquier niño.

**Consiga que los berrinches sean esporádicos reaccionando ante ellos con actitud serena y razonable, tal como debe hacerlo la autoridad que no ha perdido el control.**

### Ante un berrinche

El castigo por sus berrinches es la peor solución, porque se revelará iracundo y puede perder el control. Es más eficaz la paciencia. Si tenemos que reñirle lo haremos con sinceridad y con calma.

- 1) Usted y los niños deben estar claros de cuáles son las reglas de la casa.
- 2) Usted es el adulto → usted manda. (Mande bien)
- 3) Asegúrese de que sus hijos saben reaccionar al "NO"
- 4) El castigo físico hace resurgir con más fuerza una conducta no deseada.
- 5) Alabe al niño cuando resuelva un problema sin recurrir al berrinche.
- 6) Averigüe que hay detrás de los comportamientos no deseados

### Sugerencias que pueden ayudar a prevenir los caprichos:

- Conocer y respetar sus horarios sus rutinas, los rituales que los ayudan a entender que hay momentos para cada cosa que se esperan y saben que llegarán.
- Es importante saber que primero el LÍMITE los enoja pero luego los tranquiliza.

## Autodominio, autocontrol: una cuestión de voluntad

- A algunos niños les cuesta controlar sus impulsos: no pueden esperar para conseguir aquello que se les antoja y se ponen nerviosos. Combatir contra uno mismo es la batalla más difícil y, vencerse es la victoria más importante.
- El autocontrol, o autodominio, no se adquiere por sí mismo, con el simple paso del tiempo, sino que ha de nacer de un ambiente familiar y de un estilo de educación.
- Se consigue de forma progresiva. Todos los niños tienden a querer satisfacer sus deseos de la manera más rápida posible.
- Poco a poco hay que ayudarles a asimilar virtudes como la paciencia, la obediencia,...
- Con el despertar de su razón (7 años), podremos hacerles comprender el significado de que o somos amos de nuestro carácter o acabamos siendo esclavos de nuestros defectos.
- Si su niño es impaciente, se le pueden aplicar incontables terapias. Propongámosle un pequeño juego de resistencia: "Aunque lo desees ahora mismo será mañana cuando compraremos ese dulce que tanto te gusta. Además, tu serás el encargado de recordarme cuando salgas del colegio y en vez de comprar uno compraremos dos. Uno para mañana y otro para el día siguiente..."

## Autonomía e independencia

*"Toda sustitución innecesaria provoca una limitación en el desarrollo de quien la recibe (Víctor García Hoz).*

Los primeros 12 años de la vida del niño son ricos en periodos sensitivos y definitivos en la estructura de su personalidad en desarrollo. Conviene tener en cuenta estos periodos para potenciar el impulso del instinto y minimizar el esfuerzo del aprendizaje, y de este modo ofrecer al niño la oportunidad de optimizar el desarrollo y la maduración de sus neuronas, así como la adquisición de los hábitos y las habilidades que se traducirán en una mayor AUTONOMÍA y un mayor AUTODOMINIO:

- Porque para el niño es una necesidad hacer las cosas por sí mismo;
- poder hacer todo cada vez más y mejor;
- hacer lo que representa para él una dificultad posible de superar.

## ¿Qué es un límite?

- Es sinónimo de amor y contención.
- Es el primer acto de amor que los papás le ofrecemos en la vida.
- Es el primer organizador de su vida. No es algo mas agregado, que puede ponerse o no. SIEMPRE están, aun sin estarlo
- Dar y poner límites, es enseñarle a nuestro hijo a, que aprenda a esperar y a saber que todo no es aquí y ahora. Que hay cosas que puede hacer o tener y otras que no.

### Pautas a tener presentes en todo momento:

- Probar y conocer cuál es nuestro límite de tolerancia.
- Firmeza: Sin golpes ni castigos físicos o psíquicos. No se aprende por humillación; de ese modo sólo se los somete y se los lastima.
- Mostrarnos seguros pero con afecto.
- Coherencia entre papá y mamá.
- Respetar su enojo sin necesidad de intervenir. Dándole tiempo para que se le pase.
- Poner un "NO" claro.
- Anticiparles cuando algo va a terminar o cuando no queremos que haga determinada cosa.
- Si nos manejamos con premios y castigos, solo lograremos un adiestramiento, pero no un verdadero aprendizaje que los ayude a ser felices y libres.

*Nuestra conducta y actitudes como padres serán el modelo y la forma en la cual comprenderán qué esperamos de ellos. Y desearán responder a esa expectativa por el amor que nos tienen. Aprenderán poco a poco a crecer como personas autónomas, libres, con normas y reglas incorporadas para poder compartir y convivir en la sociedad que les toca vivir.*

### PLAN DE ACCIÓN

<b>OBJETIVO</b>	
<b>MEDIOS</b>	
<b>MOTIVACIÓN</b>	