



# Los Berrinches

*Cómo tratarlos*

## Tú y Tu Niño

Una guía para  
los nuevos  
padres

¿Hace berrinches tu niño? Muchos niños los hacen entre las edades de 18 y 36 meses.

Los niños pueden enojarse cuando se les niega alguna cosa o actividad, como salir a jugar.

Pueden gritar, llorar, pegar. Pueden pegarle a la pared con la cabeza, dejarse caer, o dejar de respirar adrede.

### ¿Por qué lo hacen?

Entre los 18 y 24 meses, los niños saben que tú pones las reglas y los límites. No te sorprendas si tratan de controlarte e influir en tus decisiones.

Un berrinche es una manera de tratar de que cambies de parecer o hagas lo que quieren que hagas.

Los niños de esta edad pueden enojarse, y se les hace más fácil enojarse que calmarse porque su cerebro apenas se está desarrollando.

## AL REVÉS

ALGUNOS PASOS QUE PUEDES  
TOMAR PARA AYUDARTE A TI Y AL  
NIÑO A SALIR DE ESTA ETAPA.



[ocd.pitt.edu](https://ocd.pitt.edu)  
[@OCDPitt](https://twitter.com/OCDPitt)

# CÓMO TRATARLOS

## ***Pon límites para tu niño***

La vida está llena de cosas que se pueden “hacer” y “no hacer.” Enséñale al niño cuáles son “sí” y cuáles son “no.”

Haz las reglas razonables y claras. Habla sobre las reglas. Asegúrate que tu niño las entienda.

## ***Si tu niño hace un berrinche, asegúrate que esté a salvo***

Siempre debes mantener a tu niño lejos de situaciones peligrosas, como los objetos picudos.

## ***Permanece calmada y en control***

Si tu niño está fuera de control, tú debes permanecer calmada. No hay necesidad de gritar, explicar, o rogar. De todos modos, el niño haciendo el berrinche probablemente no te escuchará.

No hay necesidad de decir nada durante un berrinche. Solo espera. Muchos padres se avergüenzan si el berrinche es en público. No te preocupes, le ha pasado a todos.

## ***No castigues o le pegues al niño.***

Te puedes sentir enojada, o frustrada, pero pegarle al niño lo enojará más.

## ***Trata de “ignorar según el plan”***

Toma algunos pies de distancia del niño y voltea la cabeza y el cuerpo al otro lado, viéndolo del lado para asegurarte que tu niño esté a salvo. A esto se le llama “ignorar según el plan.”

Tú, deliberadamente no le prestas atención a un niño que está haciendo un berrinche. No le permites que te controle o te enoje.

No desistas hasta que termine el berrinche, excepto si se puede lastimar el niño.



# CÓMO TRATARLOS

## ***Trata de sostener a tu niño si ignorar no funciona***

Levanta a tu niño y sostenlo firmemente, lo suficiente para mantener sus brazos y piernas quietos.

No hagas nada más que sostener a tu niño hasta que se calme. No hables o te enojés. Esto puede tardar 10 o 15 minutos, y a veces más.

## ***Espera hasta que tu niño haya callado por 10-20 segundos antes de hacer cualquier cosa***

Si reaccionas demasiado pronto, tu niño puede pensar que el berrinche funcionó. Enséñale que la paz y el silencio dan resultados.

Cuando se haya calmado el niño, sostenlo con más delicadeza, hasta lo puedes abrazar.

## ***Enséñale al niño lo que debería haber hecho***

Por ejemplo, si tu niño hizo un berrinche por que quería una galleta, enséñale que “galleta por favor” o sólo “por favor” funciona mejor.

Si no puedes hacer lo que el niño quiere, dile con calma y buen humor. Si tu niño no puede tener una galleta, sonríe y dile “no podemos tener galletas hoy.” Luego empieza otra actividad.

## Recuerda

- Los berrinches son comunes en los niños. Son parte de el enojo que acaban de descubrir, y representan una manera de reaccionar a la disciplina y sus límites
- Los niños deben aprender que los berrinches no funcionan. No te deben controlar.
- Debes permanecer calmada, aún cuando tu niño no lo haga.

