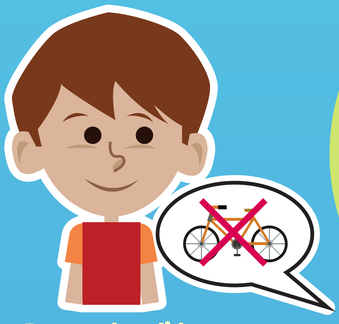


Seis estrategias para enfrentar un berrinche

Prepara la salida

En este tipo de situaciones la preparación es sinónimo de prevención, pues tanto las niñas como los niños, las madres y los padres responden a contextos públicos. Pues bien, se trata de planear no solo la ruta y dinámica del día, sino también las probables situaciones a presentarse y anticiparlas. Las niñas y los niños funcionan mejor si saben lo que va a pasar y eso mismo esperan que pase, lo predecible les brinda seguridad. Darles a conocer lo que harán en el día les da oportunidad de anticipar el escenario, por ejemplo: iremos a comer con tu abuelita y saliendo compraremos la comida para la semana, no compraremos juguetes. Esta plática previa, ayudará a reducir la ansiedad en niñas y niños por no saber qué sigue, qué falta por hacer o cuándo llegarán a casa. Otra cuestión a tener en cuenta de manera previa es el horario de las compras, el tiempo de mejor control en las niñas y los niños es en la mañana y ese pudiera ser un buen momento para ello. Recordemos que este es un primer paso de anticipación.

Establece límites desde casa

Ciertamente mientras más pequeña es la niña o el niño, bajan las opciones de razonamiento, pero no por ello los límites.

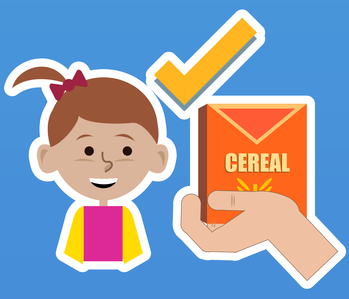
Identificar las reglas y límites del lugar es un buen apoyo, pues serán congruentes con lo que pedimos. Un límite no es negociable ya que conlleva un riesgo o una sanción, por ejemplo: no correr entre los pasillos porque pueden caerse cosas o chocar con otra persona y alguien puede salir lastimado; no puedes alejarte de mí, porque te puedes perder, etcétera.

Mantener a las niñas y niños ocupados

Las niñas y los niños son activos por naturaleza y necesitan estar haciendo algo, de lo contrario se aburrirán y ese estado de ocio hará que busquen hacer algo y sus ideas no suelen ser las mejores, por lo que hay que anticiparnos a ellas y ellos con alternativas positivas y darles una encomienda que los haga sentir útiles, dependiendo la edad, una idea es entregarles la lista de las compras, que nos ayuden a elegir algún producto de su preferencia, que acomoden en el carrito los artículos en orden, etc. Ojo, una manera fácil de mantenerlos "tranquilas y tranquilos", puede ser prestándoles el celular o algún dispositivo móvil, esto no es recomendable de primer momento, pues en principio funcionará, pero posteriormente será tanta la función y fascinación que terminarán por "condicionar" su buen comportamiento a que les prestes el dispositivo y perderá efecto al no tenerlo; además de fomentar su irritabilidad a la larga.

Instaura un sistema de recompensas

Las recompensas atractivas suelen estimular una buena conducta. Si se sienten motivados por obtener una ganancia, será más fácil que procuren el auto control y regulen su conducta; les puedes ofrecer elegir un dulce o el cereal que llevarán o un artículo de la cantidad que tu dispongas, algo para consumir juntos al llegar, etc., siempre tendrá un mejor resultado si es algo de su interés. Procura que sea algo instaurado por ti y que no sea una constante; puedes modificar la recompensa.



Recurre a la razón

Si de antemano sabes que será una situación de poco disfrute, trata de hacerla llevadera; explícale a la niña o niño con paciencia la situación (porque hay mucha gente, que es necesario hacer compras para la casa, etc.), el que tú le expliques de manera clara y paciente lo que está pasando, depositará en ella o él la confianza de verte a ti en la misma situación bajo control y llevándolos en la tranquilidad posible.

Y si nada de eso funciona...

No obstante y dependiendo de la niña o niño y de la situación, ésta puede volverse hostil, en ese caso, si vas acompañada o acompañado, pueden dividirse entre que alguien continúe las compras y el otro salga del contexto con la niña o niño. Puedes intentar ignorar el berrinche esperando a que ceda, lo cual, puede funcionar o no, debido a que la niña o el niño continuará obteniendo atención de extraños y no creas que esto lo hará recatar su conducta, a veces ocurre lo contrario, pues ve que la apenada o apenado eres tú, en ese caso y si crees que no puedes controlar el momento, retírate del lugar y regresa en un mejor momento.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional