

10 Pasos para Manejar un Berrinche desde la Crianza Respetuosa

Los berrinches son una parte natural del desarrollo infantil y una oportunidad para que los niños aprendan a gestionar sus emociones. Aquí tienes una guía interactiva con pasos prácticos para afrontarlos con empatía y respeto. 

1. Regula tus propias emociones primero

Cuando un niño está desregulado, sus emociones pueden contagiarse a los adultos. Antes de reaccionar, **respira profundo**, repite una frase de calma y recuerda que tu hijo no lo hace a propósito. **Ejemplo:** “Mi hijo está teniendo un momento difícil, no me lo está haciendo a mí”.

2. Baja a su altura y mantén la conexión visual

Los niños necesitan sentir que estamos presentes para ellos. **Evita distracciones** como el celular y asegúrate de que tu lenguaje corporal exprese calma. Algunos niños aceptan abrazos, otros prefieren espacio. Pregunta: “¿Quieres un abrazo o prefieres esperar un poco?”

3. Identifica la causa del berrinche

No siempre es obvio por qué un niño se desregula. Observa y **haz una hipótesis**: ¿Tiene hambre? ¿Está cansado? ¿Hubo un cambio de rutina? **Ejemplo:** Un niño que llora porque quiere un vaso azul puede estar expresando acumulación de frustración por otra razón más profunda.

4. Ponle palabras a sus emociones

El lenguaje ayuda a organizar el cerebro. **Nombra la emoción y lo que crees que la causó**: “Parece que estás frustrado porque querías más tiempo para jugar.” **Evita frases como**: “No es para tanto” o “Deja de llorar”.

5. Muestra empatía y valida su sentimiento

Es importante que el niño sienta que su emoción es comprensible, aunque no estemos de acuerdo con su reacción. **Ejemplo:** “Si a mí me quitaran algo que me gusta, también me sentiría así.”

6. Escucha activamente y permite que se exprese

A veces, después de poner en palabras lo que sienten, los niños agregan detalles que ayudan a comprender mejor la situación. **Ejercicio:** Pregunta: “¿Quieres contarme qué te molestó más?”

7. Piensa juntos en estrategias para la próxima vez

Cuando el niño esté calmado, reflexiona con él sobre opciones para afrontar mejor una situación similar. **Ejemplo:** “Cuando sientas mucha rabia, podríamos practicar respirar como un dragón antes de hablar.”

8. Practiquen estrategias en momentos de calma

La regulación emocional es una habilidad que se entrena. Algunas ideas:

- Soplar velitas imaginarias 🎂
- Respirar profundo como si inflaras un globo 🎈
- Ponerse firme como una estatua y luego flojo como una nube ☁️
- Abrazar un cojín 🛋️
- Cantar una canción relajante 🎵

9. Encuentren soluciones al problema real

Si la desregulación fue causada por una necesidad insatisfecha, busca alternativas. **Ejemplo:** “Para que te canses menos en el súper, podemos llevar tu monopatín.”

10. Repara si hubo algún daño

Si el niño rompió algo o lastimó a alguien, guíalo para encontrar formas de reparar el daño. No se trata de obligarlo a pedir perdón, sino de ayudarlo a comprender el impacto de sus acciones.

Ejemplo: “Cuando estés listo, podemos arreglar juntos lo que se rompió.”

Resumen

Paso	Acción recomendada
 1	Regula tus propias emociones.
 2	Baja a su altura y mantén la conexión visual.
 3	Identifica la causa del berrinche.
 4	Ponle palabras a la emoción.
 5	Valida su sentimiento con empatía.
 6	Escucha activamente.
 7	Piensen juntos en estrategias futuras.
 8	Practiquen regulación emocional en calma.
 9	Encuentren soluciones prácticas.
 10	Ayuda a reparar si hubo daño.

Los berrinches no son algo que “debamos evitar”, sino oportunidades para enseñar habilidades emocionales. **Con paciencia y empatía, los niños aprenden que pueden contar con nosotros para ayudarlos a manejar sus emociones.** 💕

 ¡Gracias por acompañarnos en este hermoso viaje de aprendizaje! 

 Sigue descubriendo más recursos en: [Maternidad con Amor](https://maternidadconamor.com/)