

¿Se acercan los terribles 2? Cómo lidiar con los berrinches de los niños pequeños.

Ahora ya camina y habla, tu niño pequeño está afirmando su independencia cada vez más día con día, ¡y está desarrollando una gran fuerza de voluntad! Aquí hay algunos consejos sobre cómo lidiar con los berrinches de los niños pequeños.

Establece reglas claras y apégate a ellas.

Felicítalo cuando lo haga bien, ignora cuando lo haga mal.

Encárgale tareas fáciles que pueda hacer por sí mismo (ponerse los pantalones, guardar los juguetes).

Ofrécele opciones sencillas (camisa azul o roja, osito o tren, plátano o manzana).

Evita decirle “no” demasiado a menudo Intenta reformular las negativas. Por ejemplo, “¿Por qué no mejor intentamos esto?” “Vamos a ver si puedes terminarte los chicharos mientras cuento hasta 10 y luego te doy tu yogur”.

Apégate a la rutina cotidiana manteniendo lo más posible la regularidad de comidas, siestas, tiempo de jugar y tiempo de descansar.

Asegúrate de que su rutina de dormir sea tranquila y constante.

Haz que las salidas a comprar sean cortas y evita el aburrimiento y los colapsos en público.

Intenta distraerlo si ves que se está gestando un berrinche. Si lo haces a tiempo, un ruido divertido, una cara chistosa o un cambio de juguete pueden detener un berrinche que está a punto de suceder.

Si ya es demasiado tarde y ya comenzó a gritar, intenta mantener la calma.

Evita usar comida para calmar un berrinche, descubre aquí por qué.

Los mimos pueden calmar el peor berrinche. A veces lo único que necesita tu niño es un poco de seguridad.

No cedas —tu hijo pequeño es bastante inteligente y si cree que el berrinche funcionó, lo hará de nuevo.

Abrázalo cuando termine su berrinche. Los berrinches son una señal normal y saludable del desarrollo y no van a durar por siempre.

