

El manejo de las quejas: Cómo planificar de antemano para evitar los berrinches



No existe ninguna cura segura para evitar los berrinches en público de los niños pequeños. Pero ciertas medidas sencillas pueden reducir la probabilidad de que su hijo pequeño ‘coja una rabieta’ cuando hacen mandados juntos.

“Practique” hacer mandados con su hijo.

- Cuando están en casa, hagan de cuenta que están en lugares públicos a fin de ayudar a su hija a entender lo que usted espera de ella. Jueguen a “viajar en autobús”, “hacer compras en el supermercado” o “ir al médico”.
- Hagan excursiones breves y sencillas como sesiones de práctica para excursiones más largas. Présentele algunas ideas básicas: “Mira, no toques.” “Quédate cerca de mí.” “Fíjate en las cosas a nuestro alrededor.” Tales excursiones de práctica pueden ser especialmente útiles para niños muy activos o impulsivos.
- Diga a su hijo: “Te estoy ayudando a aprender cómo hacer mandados”.

Al planificar los mandados y otras excursiones, tenga presente las necesidades de su hijo.

- A veces no conviene que un niño pequeño lo acompañe. Si fuera posible, deje que su hijo se quede con un cuidador de confianza si está enfermo, si se perturbarán las rutinas de sus comidas o siestas o si probablemente fuera a sentirse abrumado en el lugar adonde usted va a ir.
- Piense con cuidado en las cosas que van a llevar consigo. Podría necesitar:
 - meriendas y bebidas nutritivas
 - objetos cómodos: una cobija, libros o juguetes pequeños (evite las cosas que se pierden fácilmente, como las pelotas)
 - una lista de canciones que le gustan a su hijo
 - paquetes de actividades de aprendizaje (para encontrar ideas, vea las Páginas de consejos de la serie “Cosas que hacer mientras se está esperando”)
 - una muda de ropa en caso de derrames o accidentes
- Explique a su hijo lo que puede esperarse. Use frases breves pero claras. “Tenemos dos cosas que hacer: comprar víveres y enviar los cheques por correo. Llegaremos a casa para el almuerzo.” “Después de tu visita al médico, te llevo a la guardería.”
- Deje que su hijo tome decisiones. “¿Usarás el carrito o caminarás cerca de mí?” “¿Quieres cantar una canción o escuchar la radio?” “¿Qué quieres ver primero, las focas o los elefantes?”

Prepárese a sí mismo.

- Esté preparado para dividir su tiempo entre hacer los mandados e interactuar con sus hijos. Unos minutos de atención positiva pueden hacer mucho para allanar las cosas.
- Algunos expertos sugieren que los padres y madres no deben compensar el buen comportamiento durante las excursiones, porque creen que el pasar un rato agradable ya es una recompensa y que las recompensas materiales pueden llevar a la frustración. Decida cómo va a manejar la cuestión de las recompensas y esté resuelto a mantener su decisión.
- Pregunte a su pediatra sobre el mareo si su hijo se queja frecuentemente de dolor del estómago, jaqueca o cansancio insólito cuando están viajando.

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
<http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education