

¿Cómo eliminar los “berrinches” de nuestros hijos?

Por: Psic. Raúl Domínguez Rodríguez M.P.

Para comprender la naturaleza de los berrinches es necesario hablar primero de su predecesor: el llanto.

El llanto es una conducta saludable e indispensable para la sobrevivencia del bebé. El llanto sirve de aviso de que el niño tiene una necesidad no cubierta en relación a alimentación, líquidos, temperatura adecuada, caricias, salud, etc. Aunque en principio todos los llantos parecen iguales las mamás experimentadas son capaces de detectar diferentes tipos de llanto, por ejemplo, llanto de sueño, llanto por enfermedad o llanto de hambre. Por lo anterior se puede decir que el llanto en el bebé es una expresión sana, adecuada e indispensable para su supervivencia y que es útil para conocer sus necesidades por lo que de ninguna manera se debe reprimir, castigar o ignorar.

Conforme el niño crece el llanto debería dejar de ser la manera como el niño indica sus necesidades. Lo anterior se da en un proceso en el que el niño realiza primero señalamientos (por ejemplo, apuntando un juguete que desea) y posteriormente solicita las cosas a través del lenguaje verbal. La evolución del llanto al lenguaje verbal es un proceso que los papás podemos entorpecer o facilitar utilizando algo que se conoce como “reforzador”.

Se define como “reforzador” a cualquier objeto o acción que incrementa la posibilidad de que una conducta se repita. Por ejemplo, si un adulto es felicitado después de realizar su trabajo, la felicitación (ya sea con aplausos, dinero o elogios) se convierte en un “reforzador”. Otro ejemplo serían las “estrellitas” que se colocan en la frente de los niños al salir de la escuela cuando tienen buena conducta. El dinero, “estrellitas”, los aplausos, las sonrisas, las caricias, etc., funcionan como “motivadores”. Estos “motivadores” pueden servir para estimular tanto conductas positivas como conductas negativas. Por ejemplo, si a un niño lo premiamos con una “estrellita” o le compramos un juguete cuando NO hace su tarea estamos “reforzando” una conducta inapropiada y se hace más probable que niño repita su mala conducta.

Asimismo, los “berrinches” siguen el proceso anterior. Cuando el niño descubre que pateando y llorando consigue, por ejemplo, un juguete, éste último se convierte en un premio a su berrinche, de esta forma el niño descubre que con su rabieta puede conseguir las cosas.

Por otra parte, si el niño no recibe un “reforzador” la conducta se “extingue”. Por ejemplo, si un niño realiza su tarea y nunca recibe un halago, felicitación o reconocimiento es probable que deje de hacerla. Otro ejemplo es cuando el niño se acerca a los papás con un cariñito y consistentemente se le ignora, entonces probablemente dejará de ser cariñoso.

Resumiendo:

- A) Cuando un niño realiza una conducta (sin importar si es adecuada o inadecuada) y recibe una consecuencia positiva, el niño tiende a repetirla.
- B) Cuando un niño realiza una conducta (adecuada o inadecuada) y se le **ignora**, la conducta tiende a eliminarse.

Los dos incisos anteriores son la fórmula para disminuir o erradicar los berrinches. Primero, es necesario **ignorarlos**, lo que lleva a su **extinción**. Segundo “reforzar” con halagos y reconocimiento (palmaditas, sonrisas, felicitaciones) el buen comportamiento. Asimismo, es importante mantener una relación familiar armónica.

Cabe aclarar que cuando los papás empiezan el proceso de extinción, a veces los niños pueden convertirse en más “berrinchudos”, lo cual es un intento desesperado del niño por conseguir las cosas de manera no apropiada. Con el tiempo, si los papás son perseverantes el niño aprende que con sus “berrinches” no consigue nada. Así, el niño ve como inútil toda la energía utilizada en ellos, hasta que los considera innecesarios y cesan.

El error más frecuentemente cometido por los papás que están tratando de extinguir los berrinches es ser inconsistentes. Lo anterior significa a veces ignorarlos y a veces no. Hay que tener mucho cuidado con lo anterior, pues de esta manera la conducta de hacer berrinches tiende a fortalecerse. Si los papás son consistentes y a pesar de ello los berrinches persisten lo recomendable es solicitar orientación al médico.

Por último se debe tener presente que es normal que los niños realicen berrinches ocasionalmente, por lo que debemos aprender a ser tolerantes cuando se lleven a cabo e ignorarlos como se ha explicado anteriormente.

Psic. Raúl Domínguez Rodríguez M.P.

Psicoterapia del niño y del adulto

Tel. Consultorio: 943-74-65

Cel.:(9999) 00-15-76