

Guía gratuita anti-berrinches

para mamás cansadas

7 trucos para transformar
lágrimas en sonrisas



Carola Vidal

Guía Gratuita Anti-Berrinches para Mamás Cansadas de Niños de 1 a 7 Años



7 trucos que transforman lágrimas en sonrisas como por arte de magia

Pssst, pssst...

¡Acércate!

Te voy a contar una cosa que no le he contado a nadie... hasta ahora.

Antes de ser mamá, lo que más me aterraba de la maternidad eran los berrinches.

Había escuchado demasiados cuentos terroríficos como estos:

- "Yo no tengo paciencia...no puedo pasar por esto otra vez. Mi esposo quiere tener otro hijo, pero ni de broma."
- "Mi hijo me hace unos berrinches tan horribles que lo tengo que encerrar en un cuarto hasta que se calma."

- "La otra vez estábamos en un centro comercial y lo dejé tirado en el piso con su pataleta y seguí caminando...

Al final un vigilante me lo trajo asustado porque pensaba que me había ido de verdad."

Sin contar los recuerdos que tengo de niños de mi familia que parecían como poseídos y sus padres sin saber qué hacer más allá de:

Ignorarlos, amenazarlos, pegarles o castigarlos.

Y amigas mamás que me juraban que los "terribles dos" eran casi que una maldición.

Me llegué a preguntar si la maternidad era para mí.

Hasta que mucho tiempo después me convertí en mamá...

Y llegaron los terribles dos que me asustaban más que La Llorona y La Sayona juntas.

Ahora, con mi hijo mayor de casi 5 años y el menor de 2 años y medio, te puedo decir que:

No solo ya no me dan miedo los berrinches, sino que ahora les saco provecho para tener una relación más auténtica y cercana con mis hijos.

¿Sabes por qué?

 Porque tengo una maleta de herramientas que utilizo en cada ocasión. No utilizo la misma para todo, tengo siete diferentes.

7 trucos que funcionan como magia ✨

Mira.

Hay muchos cursos anti-berrinches online dictados por psicólogos y otros profesionales de esa área.

Yo no soy nada de eso.

Ni esta guía pretende suplantar ese recurso.

Solo soy una mamá que ha observado cuáles son los disparadores de los berrinches de sus hijos.

Y cómo también soy escritora y copywriter

decidí escribir mi experiencia en forma de guía para compartirla con mamás como tú.

Para que navegues esta etapa y llegues a buen puerto.

Ahora, vamos a empezar por el principio.

Todos sabemos cómo se ven los berrinches, ¿verdad?

- Niños tirados en el piso pataleando,
- con la cara roja y privados de llanto,
- dándoles cachetadas a sus papás (lo he visto más de una vez),

- dándose golpes a sí mismos de la rabia,
- o con ataques tan violentos que los han tenido que encerrar en un cuarto.

Creo que estos ejemplos cubren la mayoría de los casos.

Pero, yo puedo contar con los dedos de una sola mano las veces que mis hijos han tenido estos episodios.

Y cuando los han tenido jamás nos han cacheteado, tampoco se han auto agredido ni mucho menos hemos tenido que aislarlos.

Eso siempre me llamó la atención.

Porque yo no soy una súper mamá,

mi esposo no tiene poderes sobrenaturales

ni mis hijos son perfectos...

Pero tenía que haber algo que hacíamos diferente y que nos estaba ayudando en ese aspecto.

Entonces, me empecé a fijar mucho en los hábitos que tenemos en casa y fue ahí cuando lo entendí todo.

Mi esposo y yo nos esforzamos en cumplir los 3 primeros trucos de esta guía.

Ya te voy a decir cuáles son.

Pero antes déjame contarte una historia para que comprendas mejor cómo llegamos a estos descubrimientos.

Una vez, mi esposo tuvo que llevar a nuestro hijo mayor, Kiam (de casi 3 años), a una piñata sin mí y cuando regresaron a la casa Kiam se vomitó encima.

Mi esposo me contó que se había comido unos dulces en forma de ojos (tipo Halloween) que no había probado antes.

Kiam es alérgico a la soya y resulta que casi todas las chucherías tienen lecitina de soya en sus ingredientes.

Asumimos que por eso vomitó.

Pero mi esposo me comentó que al final de la piñata todos los niños se empezaron a comportar fatal.

Gritos, llantos, pataletas... berrinches pues.

Eso quedó ahí, hasta que en otro cumpleaños me encontré con la mamá del niño de la piñata a la que no pude ir.

Me comentó que su hijo le hacía unos berrinches espantosos y que ya no sabía qué hacer.

En ese momento me acordé de los ojos gelatinosos full de colorantes que había comido Kiam en el cumpleaños de su hijo...

Y también recordé que había leído en un post que los colorantes podían tener un efecto muy fuerte en la conducta de algunos niños.

Le pregunté si su hijo comía esos caramelos con frecuencia y me respondió que los comía casi todos los días.

A la semana, me dejó un mensaje de voz como de 5 minutos diciéndome que no podía creer el cambio que había dado su hijo desde que había dejado de darle esos caramelos.

Ya no se desbordaba emocionalmente, cuando se ponía bravo la escuchaba y era capaz de autorregularse mucho más rápido.

Ella, que es psicóloga, no había logrado manejar los berrinches de su hijo porque pensaba que el problema era netamente emocional.

Y eso me inspiró en gran parte a escribir esta guía.

Porque a los padres nos meten en la cabeza que los berrinches son una etapa normal de la infancia (que lo es), y nos dan una cantidad de herramientas emocionales para manejarlos...

Pero nunca nos dicen que un desencadenante fundamental es el exceso de azúcar junto con otros químicos nocivos que están presentes en golosinas y bebidas "para niños".

Entonces vamos por la vida dejándolos comer y beber cualquier cosa que nos empaquetan y les hacemos un daño sin saber.

Por todo esto, el primer truco que cumplimos en nuestra casa y que funciona como magia es:

1.  Cero azúcar (chucherías y bebidas artificiales), gluten y otros cereales:

Disclaimer: Eventualmente los llevamos a comer helados, les compramos algún chocolate

que no tenga lecitina de soya y dejamos que coman chucherías en piñatas y cumpleaños. Pero, como lo más importante es lo que se hace la mayoría del tiempo, en nuestra casa no comen nada de estas cosas.

¿Por qué no les damos trigo (gluten) ni otros cereales? Te estarás preguntando.

Pues porque tanto Kiam como Milan sufren de alergias alimentarias y hemos tenido que sustituir o eliminar todo a lo que son alérgicos.

Además de la soya, que ya te comenté que está en casi todas las chucherías, ambos niños también son alérgicos a la pimienta y otras especias, a los lácteos, a los huevos y cereales.

Por lo que no pueden comer la mayoría de "comidas de niños" de los restaurantes:

-  Hamburguesas
-  Nuggets
-  Perros calientes
-  Pizzas
-  Pasta (aunque sea sin gluten) porque las salsas suelen tener pimienta.
-  Galletas, caramelos, helados, chocolates, etc.

Y aunque al principio no nos habíamos dado cuenta, esto fue en gran parte lo que estábamos haciendo diferente.

No poderles dar comida procesada y chucherías casi nunca dio como resultado que sus berrinches fueran bastantes suaves, fugaces o que simplemente no ocurrieran.

Luego comencé a investigar y este es un resumen de lo que encontré que dice la ciencia sobre la relación entre alimentación y berrinches:

Azúcar, ultraprocesados y berrinches en niños

1. **Picos de glucosa e hipoglucemia**

reactiva: Cuando un niño come azúcar refinada (caramelos, refrescos, galletas y demás productos), su glucosa en sangre sube rápido. El cuerpo responde liberando un exceso de insulina, lo que luego provoca

una caída brusca de la glucosa (hipoglucemia reactiva).

Efectos en la conducta: esa bajada repentina puede generar irritabilidad, llanto, cansancio extremo y dificultades para autorregularse emocionalmente (señales muy parecidas a un berrinche).

Evidencia: Estudios publicados en *The American Journal of Clinical Nutrition* muestran que las dietas altas en azúcar se asocian a más problemas de comportamiento y cambios emocionales bruscos en los niños.

2. Inflamación cerebral y cambios en neurotransmisores: Los colorantes artificiales, conservantes y azúcares simples

pueden alterar la microbiota intestinal, influyendo en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

Efectos en la conducta: más hiperactividad, menos capacidad de concentración, aumento de la impulsividad.

Evidencia: Investigaciones del *Journal of Pediatrics* y revisiones de la EFSA (European Food Safety Authority) han encontrado relación entre aditivos como la tartrazina (colorante amarillo) y síntomas de hiperactividad e irritabilidad.

3. **Efecto rebote en la regulación**

emocional: El exceso de dulces y comida chatarra sobreestimula el sistema nervioso.

Después de la "subida" viene el "bajón" que hace a los niños más propensos a berrinches.

The Lancet realizó un estudio sobre dieta y conducta infantil y encontró que los ultraprocesados altos en azúcar y químicos empeoran la regulación emocional en comparación con dietas de alimentos naturales y balanceadas.

4. Déficit de nutrientes claves: Cuando a los niños los llenamos de chucherías y comida chatarra, desplazamos alimentos ricos en proteínas, omega-3, magnesio y zinc.

Todos estos nutrientes están directamente relacionados con la regulación emocional y la salud cerebral.

Efecto en la conducta: un déficit en estos nutrientes puede aumentar la ansiedad, la irritabilidad y la frecuencia de berrinches.

Evidencia: Estudios en *Nutrients Journal* (2017, 2020) muestran que una dieta pobre en micronutrientes afecta el comportamiento y la estabilidad emocional en niños.

 **Toma acción:** Reduce el azúcar y las chucherías con químicos porque no es solo un tema de salud física (evitar caries, obesidad, diabetes), sino también de salud emocional.

 **Mejores opciones:** Elige una dieta rica en proteínas y grasas saludables que mantiene la glucosa estable.

Endulza tus recetas con dátiles, cambur o plátano, miel, azúcar de coco o alulosa en vez de azúcar blanca, morena o panela.

Así evitarás picos de energía y caídas bruscas que disparan los berrinches.



Copia, imprime y pega esta lista en la puerta de tu nevera



Alimentos desencadenantes de berrinches:



Azúcar refinada (caramelos, refrescos, tortas y galletas industriales) → suben y bajan la glucosa de forma brusca.



Refrescos de todo tipo → la cantidad más brutal y súbita de azúcar que le puedes dar a tu peque.

 Jugos en cajita → tienen tanto azúcar como un refresco.

 Colorantes artificiales (caramelos de colores, gelatinas, chucherías con colorantes) → responsables directos de hiperactividad e irritabilidad.

 Comida ultraprocesada (papas fritas, platanitos, y demás snacks con saborizantes) → cargados de grasas trans y aditivos que alteran la microbiota y el ánimo.

 Harinas refinadas (pan, pasta, pizza, nuggets de caja) → producen picos de glucosa parecidos al azúcar.



Alimentos que dan calma y autocontrol:



Proteínas de calidad (carne, pescado, pollo) → estabilizan la energía y la glucosa.



Grasas saludables (aguacate, aceite de coco u oliva, ghee, semillas, frutos secos —si no hay alergias—) → nutren el cerebro y ayudan a regular emociones.



Frutas frescas (especialmente las de temporada) → la mejor merienda porque les da dulce natural con fibra que evita los picos de azúcar.



Verduras variadas → con vitaminas y minerales que promueven su estabilidad emocional.



Agua y agua de coco natural → hidratan sin azúcares añadidos.

 Huevos (para quienes los toleran) → fuente de colina, nutriente clave para la atención y la memoria.

 Todos estos productos empaquetados como "alimentos" generan adicción y mientras más jóvenes los empiecen a consumir, más difícil será para ellos controlarse en el futuro.

 **Nota mental:** No se trata de prohibir siempre, sino de dar las mejores opciones la mayor parte del tiempo.

Para que tus hijos tengan un cerebro sano y un estado de ánimo estable para manejar sus emociones.

La comida no solo alimenta el cuerpo, también moldea el comportamiento.



¿Quieres más armonía en casa? Ofrece más alimentos reales y menos ultraprocesados y verás los berrinches reducirse y la armonía en casa aumentar.

Dicho todo esto sobre la alimentación, quiero pasar al truco que es muy importante porque el sobre-cansancio es real y tiene un efecto *heavy* en los niños.

2. 🕒 Rutinas y horarios consistentes:

En algún lado leí que el ser humano prospera con las rutinas.

Y vaya que lo he podido confirmar una y otra vez no solo con mis niños, sino conmigo misma.

Así que soy una firme creyente de seguir horarios consistentes, sin obsesionarse, pero siendo constantes.

Como ya debes saber el sobre-cansancio dispara los niveles de cortisol (estrés) en el cuerpo de los niños y para bajarlos toma tiempo.

Por esa razón, es clave que hagan sus siestas a la misma hora y también que vayan a dormir temprano todos los días si quieres reducir al mínimo los berrinches.

Sé que es difícil cumplir esta norma a rajatabla, pero vale la pena porque cuando no lo he hecho he pagado las consecuencias muy caro jejeje.



Ciencia: Las rutinas reducen la ansiedad y la fatiga + sueño suficiente y profundo =

prevención de berrinches. (Academia Americana de Pediatría).

Mantén en la medida de lo posible la misma hora para: comer, hacer la tarea, jugar, actividades extra, bañarlos, cepillarlos, etc.



Recuerda:

Horario de siestas: Si todavía las hace, trata de que siempre sean a la misma hora.

Horario nocturno: Acuéstalos máximo a las 8pm. Después de esa hora el sobre-cansancio ataca, el cortisol sube y pasan accidentes y por supuesto berrinches.



Tip pro: La anticipación es la clave.

Cuéntale cómo va a ser su día, en especial si vienen cambios como: un viaje, un nuevo colegio o si quieres que empiece a dormir en su propio cuarto.

Las rutinas les dan seguridad porque saben lo que va a pasar, lo que reduce la irritabilidad.

Ahora pasemos al tercer truco que puede ser bastante polémico.

3.  Casi cero pantallas (porque cero es imposible)

Son las 10 de la noche y estás en tu cama, arropada hasta el cuello, con el A/A a todo lo que da, las luces apagadas y el televisor

prendido con la pantalla mostrándote lo más espeluznante que puede existir: el noticiero.

Apagas la tele, pero ¡oh sorpresa! No te puedes dormir ni contando 100 ovejas.

Las imágenes están rebotando en tu cerebro, los sonidos no se te salen de la cabeza y terminas viendo al techo, calculando cuántas horas de sueño te quedan hasta el día siguiente.

Si eso te puede pasar a ti que eres adulta, imagínate la sobrecarga que esos estímulos generan en el cerebritito de tu hijo/a.

Por eso debemos trabajar en evitarlas en lo posible, no solo para prevenir berrinches sino para que su cerebro se desarrolle correctamente.

Así como el azúcar genera adicción, las pantallas también.

Lo vemos en nosotros mismos que vivimos pegados al celular...

No podemos evitar que vean televisión ni ocasionalmente un video en algún dispositivo, pero mi esposo y yo nos aseguramos de que los niños no jueguen con nuestros celulares, tampoco tienen tablet ni ninguna otra pantalla.

Cuando salimos a restaurantes o tenemos que esperar en algún lugar, se ponen a pintar o a jugar con algún juguete.

O si no llevan juguetes, hablamos, ven revistas, corren, se nos montan encima...

Pero evitamos a toda costa mostrarles videos en alguna pantalla.

Es más difícil que enchufarlos a una tablet, por supuesto que sí.

Te lo agradecerán cuando sean grandes y tú también te lo agradecerás.

Porque no es normal que un par de niñas de 4 y 6 años no se hagan sentir durante 2 horas, mientras a su mamá le hacen la manicure.

Eso lo vi con mis propios ojos, nadie me lo contó.

Cada niña tenía una tablet y la mamá las sentó en un rincón de la peluquería.

Yo fui sin mis hijos, que se quedaron con mi mamá (gracias a ella tengo uñas decentes).

Y te puedo jurar que si alguien ciego hubiera entrado allí jamás se hubiera enterado de que en ese salón había dos niñas chiquitas.

Entiendo perfectamente la necesidad de esa mamá de tener un momento para ella y que no tenga quien le cuide a las niñas...

Pero fue muy fuerte ver a esas criaturas hipnotizadas por casi dos horas como si estuvieran anestesiadas.

Mis hijos se han cansado de tratar de jugar con otros niños en lugares públicos, sin que los niños con pantallas se hayan siquiera dado cuenta de su presencia.

Pero, ¿qué nos dice la ciencia sobre esto?

Efectos nocivos del uso de pantallas en niños pequeños (1–5 años)

1. Sobrecarga sensorial y emocional

Las pantallas (dibujos rápidos, colores intensos, sonidos fuertes) sobreestimulan el sistema nervioso.

Esto provoca que el niño tenga menos tolerancia a la frustración en la vida real.

👉 **Resultado:** después de ver pantallas, son más propensos a berrinches cuando se les quitan o cuando deben cambiar de actividad.

2. Dificultades en la autorregulación

La Academia Americana de Pediatría (AAP)

explica que el uso excesivo de pantallas interfiere con el desarrollo de la autorregulación emocional.

👉 **Resultado:** los niños tienen más explosiones emocionales porque dependen de la pantalla para calmarse.

3. Alteraciones en el sueño

La luz azul de tablets, celulares y televisores inhibe la melatonina.

👉 **Resultado:** menos horas de sueño, más irritabilidad y más berrinches al día siguiente.

4. Retraso en lenguaje y habilidades sociales

Los niños que pasan mucho tiempo con pantallas tienen menos interacción cara a cara.

👉 **Resultado:** menos herramientas de comunicación → usan el berrinche como forma de expresar frustración en vez de hacerlo a través del lenguaje.

5. Adicción y síndrome de abstinencia digital

Estudios recientes muestran que el cerebro infantil responde a las pantallas como a un "premio" y eso les genera dopamina.

👉 **Resultado:** cuando le quitas la pantalla aparece una irritabilidad extrema, similar a una abstinencia, que se traduce en berrinches intensos.



Recomendaciones:

- American Academy of Pediatrics (AAP, 2016): recomienda nada de pantallas antes de los 18 meses y un máximo de 1 hora diaria de contenido de calidad en niños de 2–5 años.
- Canadian Paediatric Society (2022): exceso de pantallas se asocia con problemas de sueño, déficit de atención, retraso en el lenguaje y mayor irritabilidad.
- JAMA Pediatrics (2019): el tiempo excesivo frente a pantallas en niños en edad preescolar está relacionado con mayor probabilidad de problemas emocionales y conductuales.

Berrinches y pantallas

- Pantallas = hiperestimulación + dopamina fácil.
- Vida real = más lenta, con límites y frustraciones.
-  El niño que se acostumbra a la estimulación de las pantallas tiene menos paciencia, menos tolerancia a la frustración y es más propenso a usar el berrinche como recurso.

 **Nota mental:** Al igual que con el azúcar, no se trata de prohibir siempre, sino de concientizar su uso.

Con esto, hemos terminado los 3 primeros trucos que seguimos en casa y que nos han funcionado de maravilla.

Pero, nadie se salva de un buen berrinche de vez en cuando, así que ahora pasemos a los trucos de apaciguamiento.

4. Nombrar y validar la emoción

Siempre escuchamos que para contener un berrinche tenemos que validar la emoción de nuestros hijos. Pero, ¿cómo se hace eso en realidad?

Bueno, primero hay que nombrarla o etiquetarla: Estás bravo porque...

Segundo, en palabras sencillas, validar esa emoción.

¿Cómo se valida una emoción? Literalmente poniéndote en el lugar tu hijo/a, agachándote a su altura (que tus ojos y los de él o ella queden al mismo nivel) Y diciéndole: Te entiendo, yo también me he puesto muy brava por...lo que sea que le haya molestado.

4.1 🙌 Contener y mostrar solución

Mientras le dices esto, abrázalo para contenerlo. He descubierto que la contención emocional es más efectiva cuando también se hace con el cuerpo. Y por último muéstrale una solución que pueda entender.

➡ Vamos a ver un ejemplo con las 3 partes de este truco:

Te vas agachando hasta llegar a su misma altura, se miran a los ojos y dices: Mi amor, yo también me ponía brava cuando otro niño me quitaba mi juguete.

Te entiendo (lo abrazas). Ahora, lo que podemos hacer para arreglarlo es darle otro juguete a tu hermanito para que te devuelva tu carrito.



La ciencia detrás de esto: Etiquetar emociones calma la amígdala (Lieberman, 2007).

Bajarse a su altura los hace sentir comprendidos, el abrazo refuerza la contención

emocional y la solución les muestra una salida, lo que les permite autorregularse.

 **Tip pro:** Cuando queremos convencer a alguien de algo es mucho más fácil cuando usamos la palabra *porque*.

¿Por qué? Porque implica una razón que la persona interpreta como justa y por eso baja su resistencia.

Ejemplo: Ya es hora de irnos del parque porque se está haciendo de noche y todos los niños deben irse a dormir.

5. Ignorar cuando busca manipular

 Tu hijo llora porque quiere tu celular.

Tú no cedes ni reaccionas, solo lo acompañas, hasta que la tormenta pasa, ignorando su petición.

Puedes abrazarlo o respirar juntos, pero no trates de explicarle nada en ese momento porque no lo va a entender y el berrinche se hará peor.

Al rato, tu hijo entiende que esa estrategia no funciona y desiste.

Pero no se siente solo porque estas ahí hasta que regule su emoción.



La ciencia detrás de esto: Las conductas que no reciben atención, se extinguen por sí mismas (B.F. Skinner).

6. 💜 Refuerzo positivo

📖 Cuando Kiam me dice finalmente: Ok, mamá, voy a bañarme. Lo abrazo y le digo: Me encanta que te bañes tranquilo. Eres muy buen niño.

🔬 **La ciencia detrás de esto:** El refuerzo positivo (B.F. Skinner) fortalece las conductas deseadas.

7. 💎 Modelar calma y respiración:

📖 Cuando quieres que tu hija se salga del parque y estalla en llanto, lo más efectivo no es gritar sino hablar en voz baja y con tono firme:

Sé que quieres jugar más, pero ya nos vamos.

Tu hija va a tender a imitar el tono que usaste y bajará la intensidad.

Ayúdale a terminar de calmarse con tres respiraciones profundas: respira hasta que se te llene la barriguita de aire y luego bóttalo por la boca.



La ciencia detrás de esto: Los niños aprenden por imitación (Bandura).

Las respiraciones activan el sistema parasimpático y reducen estrés (Gross, 2014).



En la página 21 del libro 13 cuentos escalofirantemente divertidos, Wolfredo pone en práctica algunas de estas técnicas para calmar

su furia y en las páginas 24 y 25, la maestra del niño-lobo combina dos de estos trucos para desvanecer su berrinche épico como por arte de magia ✨🪄



Solo en caso de emergencia



Tiempo fuera positivo



Cuando Kiam ha hecho cosas que de verdad me han llevado al límite de mi paciencia, lo he mandado a meterse un rato en una carpa de juguete que está en una esquina del cuarto.

La mayoría de las veces, el solo hecho de decirle que se vaya a la carpita a reflexionar sobre lo que hizo es suficiente para que se calme y se disculpe si es el caso.



La ciencia detrás de esto: El "tiempo fuera" bien aplicado ayuda a la autorregulación sin dañar el apego (AAP).

Bonus tips:



Conexión con la naturaleza

Siempre que puedas, lleva a tus hijos a lugares abiertos donde puedan disfrutar de la naturaleza.

Correr descalzos, rodearse de verde, respirar aire limpio y gastar esa gran cantidad de energía los ayuda a mantener su sistema nervioso regulado y su cuerpo sano.



Entrenar con ellos

A mis hijos les encanta hacer ejercicios conmigo, a veces son mis "pesas" y otras veces solo tratan de imitar lo que yo hago.

No solo es una actividad para conectar más con ellos sino que le agarran cariño a ejercitarse en vez de verlo como una obligación o un castigo.

Como sabrás, las personas (incluidos los niños) aprenden por imitación.

Por eso, darles el ejemplo siempre será más efectivo que repetirles algo mil veces.

- Come comida saludable tú también.
- Deja de lado el celular.
- Haz ejercicios junto con ellos.

- Mantente calmada en momentos tensos.

✨ **Recuerda:** detrás de cada berrinche hay una emoción que busca ser entendida.

Cuando cambiamos nuestra forma de reaccionar (bajamos la guardia), ayudamos a nuestros hijos a construir habilidades de vida que les durarán para siempre.

🧐 **Tip Pro:** Observa cuáles son las situaciones que suelen desbordar a tu peque y atiende esa emoción.

Por ejemplo, a Kiam lo desbordaba que yo hablara con otras personas.

Me interrumpía, lloraba y si yo no dejaba de hablarle a la persona para enfocarme sólo en

él, venía el berrinche.

Comprendí que además de corregirlo y enseñarlo a respetar las conversaciones entre adultos, también tenía que atender esa emoción.

Pero, primero tuve que recordar un poco mi infancia y lo que significa que tu mamá sea todo para ti y venga otra persona a "quitártela".

Tuve que ponerme en su lugar y entendí que en esos momentos él se sentía invisible 🙄 y eso era lo que lo descolocaba.

Él necesitaba sentirse reconocido, visto, validado.

Hay un capítulo de Bluey en el que su papá le dice que cada vez que lo quiera interrumpir, le ponga la mano sobre la de él.

Es una buena idea que apliqué en su momento mientras le explicaba con palabras sencillas que para mí nadie era más importante que él, y que hablar con otros adultos no cambiaba que lo amara con todo mi corazón...

y funcionó.

Prestarle atención a lo que en realidad lo estaba removiendo, nos acercó mucho más.

Me permitió conocer y atender una parte de su personalidad a la yo no estaba queriendo ver.

🙌 Este es el lado de los berrinches al que podemos sacarle provecho porque nos ayuda como mamás a conectar con nuestros hijos a un nivel más profundo y a manejar el estrés de una forma positiva.

 Y como nota final, si lo que dispara el berrinche de tu hijo es algo que no le hace daño a nadie, no es peligroso, no es malo...

¿Qué te cuesta dejarlo que lo haga?

 A veces, solo a veces, podemos dejarlos obtener lo que quieren aunque nosotros tengamos que trabajar un poquito más.

Por último:

 Aquí te dejo un check list rápido para que tengas a mano

- ☐  Reducir chucherías, comida chatarra y bebidas azucaradas
- ☐  Mantener rutinas, horarios consistentes y anticipa

- ☐  Disminuir el tiempo de pantallas
- ☐  Nombrar y validar emociones
- ☐  Contener y mostrar solución
- ☐  Límites firmes
- ☐  Ignora berrinches manipulativos
- ☐  Refuerza lo positivo
- ☐  Enséñale a respirar
- ☐  Modela la calma (voz baja vs. gritos)
- ☐  Usa tiempo fuera en caso de emergencia.



Espero que esta guía te sea útil y que la compartas para que el fantasma de los berrinches asuste cada día a menos mamás.

Visítame en: carolavidal.com

Un abrazo.