



# Diferencias entre crisis y berrinches y estrategias para encauzar ambas

(ADAPTADO DE UNDERSTOOD)

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN - COLEGIO STELLA MARIS FESD



## De un vistazo

- Los berrinches y las crisis pueden parecerse.
- Puede ser difícil diferenciarlos tan solo observando a un niño enfadado.
- Los niños no tienen crisis a propósito, y puede que se sientan mal por tenerlas.

Muchas personas piensan que las palabras “berrinche” y “crisis” significan lo mismo. De hecho, pueden lucir muy similares cuando usted observa a un niño teniéndolas. Sin embargo, un berrinche es muy diferente a una crisis. Conocer esas diferencias lo ayudará a responder de la manera que sea mejor para su hijo.

## ¿Qué es un berrinche?

Un berrinche es un arrebato emocional que sucede cuando un niño está tratando de obtener algo que quiere o necesita. Son bastante comunes en infantes y preescolares, pero tienden a disminuir una vez que los niños desarrollan el lenguaje y pueden expresarse mejor.

Sin embargo, algunos son más propensos a tener rabietas incluso cuando no son tan pequeños. Continúan siendo impulsivos y teniendo dificultad para controlar sus emociones, enfadándose o frustrándose con facilidad. Por ejemplo, puede tener

una pataleta si no son los primeros en lanzar la pelota en un juego de voleibol o si les prestan menos atención que a sus hermanos. Gritar, llorar o agredir no son maneras apropiadas de expresar las emociones, pero sucede por alguna razón.

En definitiva, los niños pueden controlar esa conducta. Incluso podrían detenerse en la mitad de un berrinche para asegurarse de que sus padres o cuidadores los están viendo y luego continuar con la rabieta. Esa conducta probablemente terminará cuando obtienen lo que quieren o cuando se dan cuenta de que no lo obtendrán actuando de esa manera.

### **¿Qué es una crisis?**

Una crisis es muy diferente a un berrinche. Es una reacción cuando las personas se sienten abrumadas.

En algunos niños y adultos sucede cuando sus sentidos están expuestos a demasiada información y tienen que procesar toda esa “estimulación sensorial”. Ellos se alteran con ciertos sonidos, luces, sabores y texturas. Usted puede que escuche que lo llaman “sobrecarga sensorial”.

Por ejemplo, el alboroto en el parque de diversiones podría desencadenarla. En otros podría ser una reacción al tener demasiadas cosas en qué pensar. Ir a una tienda para comprar ropa podría causar un berrinche que desencadena una crisis.

Una manera de entender el exceso de estímulos sensoriales es la siguiente. Imagine que está llenando una jarra pequeña con agua. La mayoría de las veces usted puede controlar el flujo de agua y llenar la jarra poco a poco. Sin embargo, otras veces el flujo de agua es tan grande que la jarra se desborda antes de que pueda cerrar el grifo.

Así es como se produce una crisis debido a una sobrecarga sensorial. El ruido en el parque de diversiones o la pila de ropa para probarse en la tienda representan información sensorial que desborda el cerebro. Cuando esto sucede, algunos expertos piensan que se dispara la reacción de “lucha o huida”. Ese exceso de estimulación se desborda en forma de gritos, llanto, agresiones, huidas, o simplemente aislándose.

### **Diferentes estrategias para los berrinches y las crisis**

Las causas de las rabiets y las crisis son diferentes, así como las estrategias que ayudan a controlarlas. Una diferencia importante de recordar es que los berrinches generalmente tienen un propósito, los niños están intentando conseguir algo. Las crisis son reacciones a algo, y aunque empiecen como un berrinche están fuera del control del niño.

A menudo los niños ponen fin a un berrinche cuando obtienen lo que quieren o si son recompensados por comportarse de manera más apropiada. Ese no es el caso con las crisis. Las crisis suelen terminar por dos razones: porque los chicos están agotados o si la estimulación sensorial disminuye y se sienten menos abrumados. Por ejemplo, su hijo podría comenzar a calmarse cuando salen de la tienda de ropa.

Entonces, ¿cómo se pueden manejar los berrinches y las crisis?

- **Para contener los berrinches, reconozca lo que su hijo necesita sin ceder.** Aclare que entiende lo que él quiere. “Veo que quieres mi atención. Cuando tu hermana termine de hablar será tu turno”. Luego, ayúdelo a entender que las cosas funcionarán mejor si se comporta de otra manera. “Cuando termines de gritar dime tranquilamente que estás listo para que te preste atención”.
- **Para controlar una crisis, ayude a su hijo a encontrar un lugar tranquilo y seguro donde calmarse.** “Salgamos de la tienda y sentémonos en un banco durante algunos minutos”. Luego, actúe de manera tranquila y reconfortante sin hablar mucho con su hijo. La meta es reducir la cantidad de estímulos a la que su hijo está expuesto.

Observar a su hijo tener una pataleta o una crisis, y preocuparse de lo que piensen las otras personas puede ser estresante. Saber que esas conductas son comunes y pueden mejorarse puede ayudarlos a ambos.

Descubra otras maneras de controlar los berrinches y las crisis. Conozca mejor el tipo de situaciones que podrían desencadenar crisis en algunos niños. Obtenga sugerencias para lidiar con el ruido y otras sensibilidades.

#### Puntos clave

- Los berrinches suceden cuando un niño está tratando de obtener algo que quiere o necesita.
- Las crisis ocurren cuando un niño se siente abrumado por sus emociones o las circunstancias.
- Dígale a su hijo que esos comportamientos son comunes y que pueden mejorarse.

