



# BERRINCHES Y CRISIS

Consejos y trucos por subiendo niños

A medida que los niños crecen, su cerebro se desarrolla muy rápido y la capacidad de expresar sentimientos y emociones aún no se ha puesto al día. A veces esto resulta en frustración que, a su vez, resulta en “crisis”. Incluso a medida que los niños crecen, estos colapsos pueden ocurrir... a menudo como resultado de emociones que no han sido abordadas (problemas familiares, presión de grupo, estrés escolar, etc.) o por razones biológicas que pueden requerir la ayuda de un médico.

## Como puedes ayudar:

- **Si es posible, evite la crisis. Trate de comprender qué es lo que los frustra. Hable con sus hijos sobre sus sentimientos y ofrézcales opciones que les permitan sentirse más en control. Por ejemplo: “Veo que estás molesto en este momento. ¿Es por ‘X’ o por ‘Y’? ¿Ayudaría si elegimos ‘A’ en lugar de ‘B’?**
  - Pruebe con una distracción como “Caminemos afuera (o en la otra habitación) para poder escuchar mejor que es lo que te molesta?” Puede cambiar las cosas lo suficiente como para permitirles calmarse un poco. Esto aumenta las posibilidades de que puedan hablarte sus sentimientos y su capacidad para comprender lo que está sucediendo.
- **A veces nada de lo que hacemos funciona y ocurren crisis (incluso en lugares muy públicos). En esas situaciones:**
  - respira profundamente
  - cuestiona tus propias emociones
  - póngase al nivel de su hijo y haga contacto visual
  - dígales que comprende que están molestos y que desea intentar ayudarlos. Sin embargo para poder ayudarlo... necesitas que se calmen
  - si está atacando, abrácelo suavemente para que se sienta seguro o...espera hasta que se calmen para hablar con ellos
  - pregúntele si están dispuestos a ayudarte a comprender que les pasa
  - agradecerles por calmarse y ayudarlo a comprender
  - encontrar lo que causó la crisis
  - validar sus sentimientos
  - **Que sepan que LOS AMAS!**