

El manejo de la irritabilidad. Maneras de consolar a su hijo



Los bebés y niños menores de 3 años que se ven en las películas o la televisión, usualmente están durmiendo o sonriendo. Los bebés reales a veces están de mal humor, y muchos niños de 1 y 2 años hacen berrinches de vez en cuando. A veces, a causa de las necesidades especiales de un niño, puede ser más difícil consolarlo. He aquí algunas sugerencias para los padres de familia sobre cómo ayudar a su hijo cuando no está contento, está llorando o gritando.

Busque cualquier cosa que podría hacer que su hijo se queje.

- ¿Está cansado o tiene hambre, sed, calor o frío? ¿Se ha fruncido su ropa o las correas del asiento de seguridad? ¿Necesita un cambio de pañales, o tiene que eructar? Cuide de estas necesidades.
- ¿Ha cambiado las rutinas usuales del niño? Intente evitar los cambios en su horario de dormir y comer. Planee momentos en que los dos pueden jugar. Lleve consigo libros y juguetes para cuando están fuera de casa.
- ¿Se entusiasma su hijo con el ruido y la atención, o lo asustan y lo estimulan demasiado? Provea algunos momentos tranquilos y una cobija o juguete preferido para consolar a un niño de 1 ó 2 años.
- ¿Hay una hora del día en que su hijo suele estar irritable la mayoría de los días? Intente consolarlo, pero sepa que está bien dejarlo solo y llorando durante un rato breve.

Intente tratar tranquilamente a un niño que está de mal humor.

- Si el padre o la madre está irritado, le resultará difícil tranquilizar a un niño. Primero, cálmese a sí mismo. Si es necesario, ponga al bebé en un lugar seguro, como su cuna o en el cuidado de un adulto en que usted se confía. Apártese y respire profundamente algunas veces. Nunca grite, pegue ni sacuda a un bebé ni un niño pequeño.
- Váyase de un lugar público si es posible. Si usted no puede llevar a su hijo a casa, intente hallar un salón o rincón tranquilo donde no hay mucha gente.
- Averigüe qué consuela a su bebé. Se puede envolver firmemente a un recién nacido, abrazarlo, mecerlo, frotarle la espalda, darle toques suaves o cantarle. Toque música suave o sonidos tranquilizadores. Ofrézcale un chupón o deje que chupe el pulgar para sentirse mejor.

Tenga confianza en sí mismo y en su hijo.

- Su hijo no goza de quejarse ni lo hace para irritar a usted.
- Usted no es mal padre ni mala madre si su bebé llora a veces o su hijo de 2 años hace un berrinche de vez en cuando
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo si parece estar inquieto más de lo normal o no se puede consolarlo. Puede estar enfermo, tener dolores de dentición o necesitar otra ayuda.
- Tome las mejores decisiones que pueda para su hijo y atégase a ellas. Comunique a su niño de 2 años que usted entiende su frustración cuando no puede tener o hacer lo que quiera, pero no deje que un berrinche cambie su “no” a “sí”. El niño necesita saber que usted tiene el control.

 Para más información sobre consolar a un niño irritable, vea el sitio de Internet del Centro de Información sobre la Intervención Temprana de Illinois en <http://eicclearinghouse.org>.

Los hallazgos, opiniones, conclusiones y recomendaciones expresados en esta publicación son los del (de los) autor(es) y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

