

**Entender a su niño pequeño:**

# **Consejos para tratar con niños pequeños que lloran**



# Llanto

Su niño pequeño está aprendiendo a comunicarse mejor cada día. Aún llora, pero con menor frecuencia que cuando era más pequeño. Cuando llora, trata de decirle que necesita su ayuda.

Los niños pequeños lloran por muchas razones. Es posible que lloren cuando:

- quieran algo que no puedan tener
- no puedan decirle lo que quieren o necesitan
- no siempre puedan moverse como desean
- quieran hacer más cosas por sí mismos, pero necesiten ayuda
- se sientan agobiados, cansados, incómodos, asustados, tristes o frustrados



Como padre, quiere que su niño pequeño esté tranquilo y feliz. Cuando llore, su niño pequeño necesitará un poco de ayuda para calmarse. Usted puede encontrar la mejor forma de ayudarlo.

## Estas son algunas formas de ayudar a su niño pequeño a estar tranquilo:

- Reaccione con rapidez.
- Distraiga su atención de algo que no pueda hacer.
- Háblele de cosas que le interesen.
- Dele tiempo para moverse y jugar en lugares seguros durante el día.
- Ayúdele a practicar cómo usar los dedos dejando que levante alimentos o juguetes seguros.
- Utilice rutinas para que las actividades diarias transcurran sin problemas.

# Berrinches

En ocasiones, los niños pueden hacer berrinches entre los 18 meses y los 3 años. El cerebro de su niño pequeño aún está en desarrollo. Cuando está muy alterado, no puede controlar sus emociones. Su niño pequeño realmente no puede controlarse una vez que el berrinche ha comenzado. Necesitará su ayuda para calmarse.

## La mayoría de los niños hacen berrinches de 2 tipos:

### Berrinches cortos

- Incluyen llanto y otra conducta, como pisotear o tirarse al piso.
- Duran entre 1 y 3 minutos.
- Pueden terminar con un poco de su ayuda.

### Berrinches largos

- Incluyen llanto y 2 o más conductas, como pisotear, tirarse al piso, patear, golpear y morder.
- Duran más de 3 minutos.
- Dada su intensidad, los niños pequeños no pueden detenerse por sí mismos.
- Pueden ser peligrosos, así que tendrá que mantener seguro a su niño pequeño.



## ¿Qué puede hacer usted?

- Responda cuanto antes a las necesidades de su niño pequeño. Es más probable que haga un berrinche cuando esté cansado o se sienta incómodo. Puede prevenir algunos berrinches, pero no todos.
- Vigílelo de cerca, incluso cuando se tranquilice por sí mismo.
- Proteja a su niño pequeño para que no se lastime a sí mismo durante un berrinche. Tras algunos minutos, se sentirá triste y buscará consuelo en usted.
- Mantenga su voz tranquila y su cara relajada.
- Sea paciente. No hará berrinches todos los días. Controlará mejor sus emociones cuando haya cumplido 3 o 4 años de edad.



### **California Department of Public Health, California WIC Program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-888-942-9675 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(SP) Rev 05/21

---

**UC DAVIS**  
**HUMAN LACTATION CENTER**

En colaboración con el Centro de Investigación en  
Lactancia Materna de UC Davis