

Temper Tantrums

For children ages 1-3



When a child whines, cries, screams, kicks and hits it's called a temper tantrum.

Temper tantrums *are normal* and can happen when the child:

- wants attention
- is hungry, uncomfortable or tired
- is frustrated or angry
- cannot get what he or she wants

Toddlers do not have the same control over their emotions as adults and they may not have the words to tell you how they feel. Crying and screaming may be the only way your child has of showing his feelings.

Stop A Tantrum Before It Starts

You will not be able to stop all tantrums from happening. But you can take steps so that tantrums happen less often. First, watch your child and look for clues that a tantrum is on the way. Then take steps to stop a tantrum before it starts:

- Keep to a routine by having meals and bedtime at the same time each day.
- Give your child choices. "Do you want to wear the red shirt or the blue shirt?" This will give your child a sense of control. Do not ask things like "Do you want to take a bath?" unless it's okay if the answer is "No."
- Let your child know what's about to happen. Say, "After lunch we'll read a story and then it's time for a nap." This will help your child get ready.
- Give attention when your child is behaving well. This will stop your child acting up just to get noticed.
- Distract your child. If one toy breaks, tell your child it's okay to be sad. Try and offer a new toy or move your child to a new room or outside.
- Know what your child can and cannot do. Give tasks and toys that are right for your child's age. This will help prevent frustration.



What To Do During A Tantrum

The first thing is to make sure your child is safe. You may need to hold your child firmly to prevent your child or someone else from getting hurt. Tell your child why you are doing this.

Be a good role model. Keep calm. Do not yell, shake or hit your child. This hurts your child and teaches it's okay to act this way.

Distract your child by offering something else to play with.

Ignore your child's tantrum if you can. Turn your back or do something else (but don't leave your child alone). Paying attention to your child increases the chances of a temper tantrum in the future.

What To Do After A Tantrum

- Do not give your child what is wanted during or after a tantrum. This makes kicking and screaming more likely the next time. Tell your child how much you liked his being able to calm down.
- Your child probably doesn't know what caused this behavior and may be scared. Show your child that you still love him.

For more information on this topic call your doctor or your health plan's member services department.

Berrinches

Para niños de
1-3 años de edad



Cuando un niño lloriquea, llora, grita, pateo y golpea, se dice que tiene un berrinche.

Los berrinches *son normales* y pueden pasar cuando el niño:

- Desea recibir atención.
- Tiene hambre, se siente incómodo o cansado.
- Se siente frustrado o enojado.
- No obtiene lo que él o ella quiere.

Los niños pequeños no pueden controlar sus emociones como los adultos y quizá no tienen el vocabulario necesario para expresar cómo se sienten. Llorar y gritar quizá puedan ser las únicas maneras que el niño conoce para expresar lo que siente.

Detenga un berrinche antes de que empiece

No será posible que pare todos los berrinches, pero puede adoptar medidas para que ocurran con menor frecuencia. Primero vigile a su hijo y anticipése a las señales de que está a punto de tener un berrinche. Luego adopte las siguientes medidas para detenerlo:

- Respete las rutinas sirviendo las comidas y mandando al niño a la cama a la misma hora cada día.
- Déle opciones a su hijo. “¿Quieres ponerte la camisa roja o la azul?” Así el niño sentirá que tiene control. No le pregunte cosas como “¿quieres darte un baño?”, a menos que esté bien que el niño diga “No”.
- Haga saber al niño lo que va a pasar. Diga “Luego del almuerzo vamos a leer un cuento y después será hora de tomar la siesta”. Así el niño podrá prepararse.
- Preste atención a su hijo cuando éste se porta bien, así prevendrá que le dé guerra para atraer la atención.
- Distraiga a su hijo. Si se rompe un juguete, díglele a su hijo que está bien ponerse triste. Intente ofrecerle un nuevo juguete o lleve al niño a otra habitación o llévelo afuera.
- Sepa lo que su hijo puede y no puede hacer. Déle tareas y juguetes que convengan a la edad de su hijo, así se evitarán frustraciones.



Qué hacer durante un berrinche

Lo primero y principal es asegurarse de que su hijo no sufra peligro. Quizás necesite sostenerlo firmemente para que ni él ni otra persona se lastime. Díglele por qué lo hace.

Déle un buen ejemplo de conducta. Mantenga la calma. No grite, sacuda ni golpee a su hijo porque lo puede lastimar y le enseña que está bien portarse así.

Distraiga a su hijo ofreciéndole otra cosa con qué jugar.

Si puede, no haga caso del berrinche de su hijo. Déle la espalda o haga otra cosa, pero no deje al niño solo. Si le presta atención al berrinche de su hijo, aumentarán las posibilidades de que ocurra en el futuro.

Qué hacer luego de un berrinche

- No le dé el gusto a su hijo durante o después de un berrinche, porque la próxima vez es más probable que recurra a las pataletas y gritos. Díglele cuánto le agradó que él pudo tranquilizarse.
- Probablemente su hijo no sabe la razón de esta conducta y puede estar asustado. Demuéstrele que todavía lo ama.

Si desea información adicional sobre este tema, llame a su médico o al departamento de servicios para miembros de su plan de seguro médico.