

Los berrinches y el estrés

¿Has sentido estrés en las últimas semanas? Vivimos tiempos extraordinarios, modificar la rutina y actividades de la vida diaria generan confusión y estrés. Los bebés también experimentan estos cambios y pueden sentirse muy estresados si no son acompañados por sus cuidadores.

El estrés es una reacción natural del cuerpo que sucede cuando detecta peligro. En estas situaciones, el sistema nervioso activa el estrés para hacer frente a los retos o amenazas. Entramos en un modo de sobrevivencia.

Los bebés pasarán por momentos de estrés, harán berrinches o pataletas. Los berrinches suelen ser recurrentes en los primeros años del bebé y tienen la intención de comunicar su desagrado ante situaciones que le son difíciles o que no sabe cómo manejar. Utiliza este medio ya que distintas partes de su cerebro apenas se están desarrollando, pues todavía no tiene el lenguaje suficiente para comunicar lo que le sucede ni la capacidad de regular lo que siente para calmarse.

Aunque cuesta trabajo, los cuidadores no deben perder la calma, son estos momentos los que ponen a prueba nuestra capacidad de auto regulación y con los que los niños comienzan a aprender cómo reaccionar y relacionarse con los demás en situaciones difíciles.

Hay que ver estos momentos como oportunidades para que los niños aprendan a conocerse y a regular sus emociones. Es decir, poco a poco, entenderán que lloran porque quieren algo pero que existen reglas, y que no es necesario ni resolverán su deseo con impulsos violentos, como dar manotazos o agredir a otros.

Si quieres acompañar a los bebés en momentos de estrés, es fundamental crear vínculos amorosos.