

Los “terribles dos años”: el desafío de afrontar los berrinches y los “no” en cuarentena

 clarin.com/entremujeres/hogar-y-familia/terribles-anos-desafio-afrontar-berrinches-cuarentena_0_DgehL8m20.html

Laura
Ochoa

Crianza y nuevas rutinas

Caprichos, frustración y una nueva palabra preferida: el “no”. Momento de torbellino emocional que se potencia durante la cuarentena.

Desde que se decretó la cuarentena obligatoria, los niños dejaron de ir a jugar a la plaza, y de visitar a sus abuelos, amigos o primos. Además tuvieron que acostumbrarse a los **cambios en las rutinas** de toda la familia, y a la convivencia constante, que puede facilitar mayores roces entre los miembros de la casa.

“En general las viviendas tienen espacios reducidos y los chicos tienen poco contacto con la naturaleza. La posibilidad de moverse con libertad se reduce considerablemente y en este contexto es esperable que se genere una **sensación de encierro y aburrimiento**. Esto genera diversas emociones, como frustración y enojo, que puede manifestarse como desbordes de llanto, gritos y rabietas”, explica la licenciada en psicología y especialista en vínculos tempranos, primera infancia y crianza **María Paula Gerardi**.

La psicóloga, socióloga y presidente de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar, **Claudia Messing**, explica que los “**terribles dos años**” son parte de una etapa evolutiva que comienza alrededor de los 18 meses y puede extenderse hasta los cuatro años en los cuales **los niños buscan afianzar su propia identidad**: “Como ya han logrado dominar la locomoción, se deciden a explorar el mundo con intensidad y buscan medir sus fuerzas en cada momento. En este período **se apropian** de una palabra que antes era utilizada exclusivamente por los padres y se convierte ahora en la palabra favorita, **el 'no'**”.

Los terribles dos años. Foto: Shutterstock.

“El berrinche es absolutamente válido (y hasta necesario)”

Aprender a tolerar la frustración

Los llamados "**berrinches**" de los dos y tres años forman parte de esta etapa que, según María Paula, es pasajera y **parte del crecimiento saludable**. "Son la expresión de un proceso interno y externo que **implica diferenciarse del adulto**, crecer, poder plantarse y decir 'soy distinto de papá y mamá', 'deseo, pienso y siento cosas propias'", asegura.

La especialista explica que pasar este período implica **aprender a esperar, tolerar la frustración** de no poder hacer lo que desean y **controlar sus impulsos**: "Tienen que aprender de manera gradual qué cosas pueden hacer, qué cosas no, y por qué. Que también hay otras personas que sienten y necesitan cosas, y que hay tiempos. No todo puede ser 'ya' como cuando eran más chiquitos", cuenta.

Para Claudia, los llantos y berrinches se desatan por la intolerancia a la frustración que se produce entre **sus expectativas altas y sus deseos de independencia**, con la necesidad de adaptarse a situaciones no previstas, y se incrementan con el cansancio y con el hambre.

Los terribles dos años. Foto: Shutterstock.

Pueden desatarse:

- Por algo que no sale como quería.
- Por algo que quiere hacer solo y no logra.
- Por algo que no le dejan hacer.
- Para no hacer algo que no desea.

En una investigación sobre la "**simetría del niño con el adulto**", la socióloga concluyó que los niños actuales, desde que nacen, copian masivamente a sus padres como si estuvieran frente a un espejo, ya que "se ha acabado el miedo y la distancia de los modelos de crianza anteriores".

Ellos copian nuestras frases y actitudes, y esperan que también pensemos y sintamos como si fuéramos su espejo. Esta **expectativa de correspondencia total** se extiende luego a todo lo que les sucede en su vida cotidiana, que debería ser exactamente como ellos lo piensan y sienten; por eso la intensidad de los berrinches. Cuando la correspondencia con los padres no se produce, la frustración es grande porque la interpretan como **falta de amor**.

"La **paridad psíquica** en la que quedan ubicados revoluciona todo nuestro paradigma de crianza. Ellos piensan que su criterio es tan válido como el nuestro y por lo tanto deben ser respetados. Por eso cuando les damos órdenes, o les decimos lo que tienen que hacer, automáticamente se sienten **devaluados y desvalorizados** en su posición de saber y reaccionan con negativas y enojos", desarrolla.

Pero la autora de *Cómo sienten y piensan los niños hoy*, de Editorial Noveduc, asegura que así como rechazan nuestras órdenes e indicaciones, también **son sensibles a los pedidos auténticos de ayuda**. Según Claudia, los niños simétricos son tan

vulnerables como sensibles y comprensivos. Con sus **neuronas espejo** saben de la autenticidad del otro y son capaces de entender situaciones complejas si son explicadas con amor y sinceridad. Como **han recibido mucha menos represión** tienen la capacidad de captar información casi sin límites, y **entienden más de lo que pensamos. Buscar su participación e incluirlos** en la resolución de los problemas cotidianos que tienen que ver con ellos es el primer y principal recurso para el abordaje y prevención de los berrinches y las frustraciones.

Los terribles dos años. Foto: Shutterstock.

Segundo embarazo, y en cuarentena: cómo lidiar con el mayor, los celos y las hormonas

Cómo "prevenir" y "solucionar" berrinches

Para prevenir la situación, controlarla y solucionarla, la presidenta de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar da algunas pautas.

Para prevenirla

1. Intentar anticiparnos a lo que sabemos que va a generar frustraciones innecesarias y prevenir el berrinche.
2. El ambiente debe estar adaptado al niño, y no viceversa. Decidir previamente qué se le va a permitir tocar, jugar, comprar y hacer, y qué no.
3. Evitar manejos contradictorios que refuercen su intolerancia a la frustración. No se trata de permitir "por un ratito" el juego con un objeto delicado o valioso. Los niños entienden bien el sí y el no. Pero no la ambigüedad.
4. Si el niño está con un objeto inadecuado, distraerlo con otro. Proponerle otra actividad interesante.

Para contenerla

1. Lo mejor es contenerlo físicamente. Abrazarlo con firmeza y con cariño mientras se legitiman sus sentimientos y a la vez se le explica la situación.
2. Hay niños que no aceptan la contención física. Podemos ofrecer abrazos, pero respetar su decisión. La propuesta, aunque la rechacen, funciona como contención respetuosa y los ayuda a calmarse.
3. Aceptar la descarga y el berrinche en un lugar adecuado y tratar de contenerlo físicamente si tiene riesgos de dañarse a sí mismo o a terceros, hasta que se le pase.
4. Ofrecer una alternativa posible en el plazo inmediato.

Para solucionarla

1. Empatizar con los sentimientos y expectativas de los niños.

2. Aprender a poner en palabras lo que interpretamos que está sucediendo, sin criticar, minimizar o desvalorizar lo que les pasa.
3. Entender que se le rompió el espejo en el cual se estaba proyectando y automáticamente dejó de sentirse querido.
4. Conocer la posible solución al problema no repara la herida emocional, así que una vez que se sienta entendido y querido, recién propondremos las distintas soluciones.

Terribles dos años. Foto: Shutterstock.

Cuarentena obligatoria e hijos de padres divorciados: cómo acortar distancias

Qué sienten los adultos

Según la especialista en vínculos tempranos María Paula Gerardi, es común encontrarse en situaciones difíciles de manejar y que surjan emociones como la vergüenza, y **no saber qué hacer**: si retarlo, dejarlo que grite, o darle lo que quiere para que deje de gritar.

Claudia Messing explica que esto se debe al **contagio emocional** que existe entre madres e hijos, un proceso por el cual nuestras neuronas espejo sienten lo que siente el otro y **lo vivimos como propio**. Sentimos su frustración, su enojo y enseguida perdemos nuestra calma, comenzamos a hablar en un tono superior al del comienzo, nos alteramos como ellos y podemos terminar gritando. “El mayor riesgo de que esto suceda es que será imitado con creces por nuestros hijos. Por eso debemos estar atentos al cambio en nuestro timbre de voz y darnos cuenta de que nos contagió su cansancio y frustración, y que no son nuestros”, resuelve.

En esta etapa, para Paula, es normal sentir agotamiento, ira, frustración, angustia y poca paciencia, sobre todo, en el **contexto actual** de aislamiento: “Puede pasar que algunas veces los padres pierdan la paciencia y hagan o digan cosas de las que luego se arrepientan. En esos casos pueden intentar reparar la situación, sentarse tranquilos y hablar. **Pedirles perdón a los chicos** cuando sea necesario hará que sientan queridos y acompañados. **La palabra y el afecto sanan**”.

Para la especialista, **los límites son una forma de dar amor** que los ayuda a organizarse internamente y les dan el marco necesario para crecer y vivir en sociedad. Para ella, es importante comunicar y construir los límites desde el afecto, establecer diálogos con los chicos, ofrecerles herramientas para entender lo que les pasa y ver de qué manera pueden expresarlo de modo saludable.

Los terribles dos años. Foto: Shutterstock.

Claudia, además, propone **pedirles ayuda** cuando no sabemos cómo evitar los enojos: “Después de un berrinche y cuando todo se calmó podemos pedir su ayuda. *¿Cómo podemos evitarlo? ¿Qué podemos hacer para que no vuelva a suceder un enojo tan fuerte?* Podemos recurrir a los libros que les leemos para el manejo de las emociones y llamar a alguno de sus personajes favoritos para que nos ayude. **Si a ellos se les ocurre una solución se sentirán útiles, valiosos y reconocidos.** Esto es lo que necesitan los niños para calmar sus ansiedades, enojos y frustraciones”.

"Otra estrategia es hablar con sus muñecos favoritos y decirles que se están 'portando mal como ellos'. Podemos pedirles a nuestros hijos que nos ayuden a calmarlos. Al sacarlos del centro de la situación y proyectar el problema sobre otro, **los ponemos a ellos como cuidadores**", explica.

A pesar de todas las posibles soluciones, la presidente de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar asegura que es importante **no dejarse maltratar**. Tenemos que decir si nos duele, que no nos gusta, y hacer pequeños retiros emocionales. Dejar de ser las madres amorosas que somos siempre y ponernos un poco más serias, e incluso apartarnos para mostrarles nuestro disgusto con la situación. “Si reservamos nuestro disgusto para aquello realmente importante, va a ser muchísimo más significativo que si nos enojamos por todo”, resuelve Claudia.

Como reflexión final, Paula propone auto observarse frente a un berrinche: *¿Me invade la furia y no lo puedo manejar? ¿Me da culpa decirle que no? ¿Soy flexible o me pongo muy rígido e intolerante? ¿Me desbordo, no tengo más paciencia? ¿Siento que no me hace caso, que no registra mi “no”?*

“Si ven que no pueden controlar la situación, que los desborda, o los angustia es saludable **realizar una consulta de orientación** a padres con un psicólogo especialista en vínculos tempranos. Son muchos los profesionales que continúan acompañando a las familias mediante entrevistas on line”, recomienda.

Convivencia al 100%: dividir y compartir tareas para mantener la armonía
