



¿Es un berrinche o una crisis emocional?

Por María Laura Trimarco.

Pueden ser parecidos, pero es fundamental diferenciarlos para saber cómo acompañar al niño o niña de manera efectiva.

¿Cómo diferenciarlos?

1. Control del niño o niña

- **Crisis:** Pierde el control. Tiene mirada perdida y puede no notar si se lastima o lastima a otros.
- **Berrinche:** Aunque grita o llora, está pendiente de la reacción del adulto. Observa si "cede".

2. Respuesta al adulto

- **Crisis:** Aunque le hablemos, le cuesta volver a la calma.
- **Berrinche:** Cambia el tono y volumen del llanto según cómo reaccionamos.

3. Necesidades para calmarse

- **Crisis:** Requiere contención, abrazos, estímulos sensoriales, una canción o ambiente seguro.
- **Berrinche:** Se calma cuando logra lo que quiere o entiende que no lo obtendrá.

¿Cómo prevenir un berrinche o una crisis?

Usar estrategias sensoriales ayuda a regular el sistema nervioso del niño, favoreciendo el equilibrio emocional. Estas herramientas pueden aplicarse **de forma preventiva** o durante momentos de tensión.



Sistema Táctil

- Tacto con presión profunda (abrazos, mantas con peso).
- Masajes suaves en brazos o espalda.

- Jugar con texturas agradables: arroz, arena, plastilina.

Sistema Vestibular

- Mecerse suavemente en una hamaca o silla.
- Paseos tranquilos en coche o caminatas con ritmo constante.

Sistema Propioceptivo

- Actividades de “trabajo pesado”: empujar un cajón, cargar objetos livianos.
- Respiración profunda guiada.
- Comer alimentos que impliquen masticar o succionar (sorbetes, galletas duras).

Sistema Oral

- Ofrecer bebidas tibias o calientes.
- Proponer sorbetes para tomar líquidos.
- Soplar burbujas o un molinillo.

Sistema Visual

- Usar luces tenues o naturales.
- Ofrecer espacios con colores suaves o materiales visualmente tranquilos.

Sistema Auditivo

- Música suave y repetitiva.
- Mantener un tono de voz tranquilo y predecible.
- Evitar ruidos intensos o repentinos.

Sistema Olfativo

- Aromas relajantes como lavanda o vainilla.
- Uso de pañuelos con esencias suaves o aceites esenciales (según tolerancia).

**¡Gracias por apoyarme e interesarse en el hermoso mundo del TO!
Te dejo acá un cupón de descuento para que puedas aprovechar
los programas y cursos de mi web: CUPON20WEB**