

Tears vs. Tantrums

It's no secret that toddlers can't control their emotions. Their brains are still developing and the parts of their brains that control emotions are still many months away from working well. So, a little sadness can suddenly seem overwhelming to toddlers. A little frustration can grow until toddlers want to lash out. It is common for parents to refer to infants and toddlers as having "tantrums," but there is a difference between crying and tantrums.

Crying - Even though toddlers are more active and can do more now than when they were babies, they still cry as a way to communicate that they are uncomfortable, overtired, over stimulated, frightened, or frustrated.

Tantrums - During tantrums, toddlers are likely to do more than cry. They may stomp their feet, or try to push or kick others. Tantrums usually start at around 18 months and stop around the time children are 3 to 4 years old, when they can use words to explain their feelings. Shorter tantrums last only 1-3 minutes and usually include only crying and one other behavior like stomping or dropping to the floor. These tantrums usually pass quickly and often without much help from the parents. Longer and more challenging tantrums last more than 3 minutes and are more likely to include several behaviors like kicking, hitting, and crying. Parents need to help their children with longer tantrums, first to make sure that toddlers do not hurt themselves or anyone else and, second, to help them calm down.

While parents may be able to prevent some crying, it's important to remind them that they can't prevent their toddler from ever getting sad or frustrated. Understanding what is happening so they can be ready to step in to help their toddlers calm down can help ease some of their stress.

To help parents deal with fussy toddlers, remind them to:

- Watch for cues so their toddler doesn't get too tired, hungry, or overwhelmed.
- Respond to cues early. It's easier to talk to toddlers before they get upset.
- Use routines to make daily activities (like going to daycare or leaving the park) easier because the toddlers will know what to expect.
- Use distractions to take their toddler's attention away from anything they can't have.
- Use repetitive sounds and movements (like rocking and lullabies) to soothe their toddlers.
- Give their toddlers time to move around and play when they've been sitting for a long time.
- Keep in mind that, when longer tantrums start, toddlers really cannot control themselves.
- Not to give in when a tantrum starts. Instead, keep the toddler safe and wait it out. In a few minutes, their toddler will literally run out of energy. Their toddlers will feel very sad and tired, and turn to parents for support.

El Llanto Vs Los Berrinches

No es un secreto que los niños pequeños no pueden controlar sus emociones. Sus cerebros todavía se están desarrollando y las partes de sus cerebros que controlan las emociones están a muchos meses de funcionar bien. Así que un poco de tristeza de repente puede parecer abrumador para los niños pequeños. Un poco de frustración puede aumentar hasta que los niños pequeños quieran golpear a algo o alguien. Es común que los padres digan que sus bebés o los niños pequeños tienen "berrinches", pero hay una diferencia entre el llanto y los berrinches.

El Llanto - A pesar de que los niños pequeños son más activos y pueden hacer más ahora que cuando eran bebés, todavía lloran y es una manera de comunicar que están incómodos, cansados, sobre-estimulados, asustados o frustrados.

Los Berrinches - Durante los berrinches, es probable que los niños pequeños hagan más que llorar, ellos podrían golpear fuertemente al suelo o pueden intentar empujar o patear a otras personas. Los berrinches generalmente empiezan alrededor de los 18 meses y se detienen cuando los niños cumplen entre 3 a 4 años de edad, cuando pueden usar palabras para explicar sus sentimientos. Los berrinches más cortos duran solamente 1-3 minutos y por lo general incluyen solamente el llanto y un comportamiento más como golpear fuerte al suelo o tirarse al suelo. Estos berrinches por lo general pasan muchas veces sin ayuda de los padres. Los berrinches más largos y desafiantes duran más de 3 minutos y son más propensos a incluir varios comportamientos como patear, golpear, y llorar. Los padres necesitan ayudar a sus hijos con los berrinches más largas, primero para asegurarse de que los niños pequeños no se lastimen a sí mismos ni a nadie más y en segundo lugar para ayudarlos a calmarse.

Mientras que los padres pueden prevenir que sus niños lloren a veces, es importante recordarles que no pueden evitar que sus niños pequeños se sientan triste o frustrados. Comprender lo que está sucediendo para que puedan estar listos para intervenir y ayudar a sus niños pequeños a calmarse puede ayudar a aliviar algo de su estrés.

Para ayudar a los padres a lidiar con los niños pequeños que son exigentes, recuérddeles que:

- Estén atentos a las señales para que sus niños pequeños no se sientan muy cansados, hambrientos o abrumados.
- Responda a las señales temprano. Es más fácil hablar con los niños pequeños antes de que se enojen
- Utilicen las rutinas para hacer las actividades diarias (como ir a la guardería o salir al parque) más fácil porque los niños pequeños sabrán qué le espera.
- Utilicen las distracciones para quitar la atención de sus niños pequeños de cualquier cosa que no puedan tener.
- Utilicen sonidos y movimientos repetitivos (como arrullar y las canciones de cuna) para calmar a sus niños pequeños.
- Darle a sus niños pequeños tiempo para moverse y jugar cuando han estado sentados durante mucho tiempo.
- Tengan en cuenta que, cuando los berrinches más largos empiezan, los niños pequeños realmente no se pueden controlar ellos mismos.
- No cedan cuando empieza un berrinche. Es mejor mantener al niño pequeño seguro y esperarlo. En pocos minutos, sus niños pequeños literalmente se quedarán sin energía. Sus niños pequeños se sentirán muy tristes y cansados, y acudirán a los padres para pedirles su apoyo.