

No Mas Lagrimas



Mary-Ann Schuler

AVISOS DE DERECHOS DE AUTOR Y MARCA REGISTRADA

Este libro electrónico es Copyright © 2016 Mary-Ann Schuler (el “Autor”). Todos los Derechos Reservados. Publicado en los Estados Unidos de América.

Los avisos legales, divulgaciones y limitaciones de responsabilidad en la parte denatera de este libro electrónico son Copyright © Oficina Legal de Michael E. Young PLLC, y con licencia para su uso por el autor. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o difundida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o Sistema de almacenamiento y recuperación – excepto por un revisor que puede citar pasajes breves en una reseña para ser impresa en una revista, periódico, blog o sitio web – sin permiso escrito del autor.

Para obtener más información, póngase en contacto con el autor por correo electrónico a maryannschuler@babysleepmiracle.com o por correo postal a 2972 Columbia St., 7144 Torrance, CA 90503.

Todas las marcas registradas y marcas de servicio son propiedad de sus respectivos dueños. Todas las referencias a estas propiedades se realizan exclusivamente con fines editoriales. A excepción de las marcas de hecho

propiedad del autor, el autor (como autor y como editor) no hace ninguna afirmación commercial a su uso, y no está afiliado con ellos de ninguna manera.

A menos que se indique expresamente a lo contrario, ninguna de las personas o entidades comerciales mencionadas en este document han aprobado el contenido de este libro electrónico.

TABLA DE CONTENIDO

<u>AVISOS DE DERECHOS DE AUTOR Y MARCA REGISTRADA</u>	1
INTRODUCCIÓN	4
¿POR QUÉ LOS NIÑOS SON IRRITABLES?	6
¿QUE HACE QUE TU HIJO SEA IRRITABLE?	9
¿COMO ES QUE UN NIÑO SE VUELVE CALMADO?	12
INSTRUCCIONES PARA HACER QUE TU HIJO SE VUELVA UN NIÑO MAS FELIZ	19
REFERENCIAS Y RECURSOS	25



Uno de los retos psicológicos más perturbadores de ser padre es el de un niño crónicamente irritable, enojón y con rabietas explosivas.

De hecho, el enojo y la irritabilidad están entre [las razones más comunes](#) por las cuales los padres consultan a expertos en la salud.

La irritabilidad puede tener un efecto dañino en el desarrollo del niño, la relación padre-hijo y la vida familiar

Lo que es peor, los padres se desesperan en sus intentos para calmar al niño.

Y cuando nada funciona, los padres normalmente se sienten inútiles y se preocupan del por qué su niño parece infeliz la mayoría del tiempo. Para el niño, es una experiencia inquietante el no ser regular, cuando las cosas

cambian a una nueva actividad, como el vestirse o el bañarse pueden iniciar una rabieta.

Usualmente, este tipo de niños aprenden a depender de sus padres para que los calmen, ya que no poseen de estrategias propias para hacerlo.

Y ya que son irritables la mayoría del tiempo, puede que no experimenten relaciones satisfactorias con otras personas.

Hay muchas razones por las que un niño es irritable o tiene problemas para regular su estado anímico. Es útil que los padres entiendan que puede estar iniciando esta irritabilidad, como también, el aprender maneras de ayudar a su hijo para que este aprenda como mantener la calma cuando se encuentre frustrado o afligido.

Esta pequeña guía te ayudara a lograr exactamente eso, al mostrarte un método cómodo de leer y fácil de seguir que te instruirá en como calmar a tu bebe, con una mezcla, orientada a la familia de guías, soporte y técnicas eficientes.



Hay varias razones por las que los niños son irritables.

En ocasiones son problemas médicos como [infecciones crónicas en los oídos](#), alergias severas o infecciones del tracto urinario que podrían incomodar a tu hijo y hacerlo sentir dolor.

Un problema frecuente que normalmente es pasado por alto es la intolerancia a la lactosa. Los niños que dependen de una dieta rica en gluten (productos del trigo) o productos del azúcar pueden experimentar cambios de humor frecuentes y volverse muy selectivos a la hora de comer.

Algunos niños nacen siendo exigentes y con un temperamento difícil. Los niños con este tipo de temperamento normalmente son más intensos y tienen más dificultad en tolerar el cambio y la angustia. Puede ser difícil para ellos el mantener un humor alegre por un tiempo prolongado. Además, estos niños tienden a ser menos flexibles cuando cualquier tipo de cambio es introducido

a sus vidas. Como resultado, muy normalmente se enojan, deseando que las cosas se hagan exactamente como ellos quieren.

Tal vez, la razón más común de la irritabilidad infantil es debido a que se sobre-estimulan muy fácilmente como respuesta a los estímulos sensoriales.

Experiencias básicas como lavarse la cara, vestirse, ruidos en el patio de juegos o un hogar muy atareado pueden cargar su sistema nervioso y crear un estado interno que puede ser sobre-cogedor para el niño y que al final puede llevar a un colapso.

[Un niño inflexible es normalmente un niño irritable.](#)

Los niños que tienen problemas con la organización y planificación muy comúnmente se desmoronan cuando se requiere que encuentren una nueva manera de hacer las cosas.

Además de ser sobre-estimulados muy fácilmente, estos niños irritables normalmente se enojan cuando deben organizarse para realizar una tarea compleja.

Este problema es comúnmente asociado con un déficit de desorden de atención, problemas de funcionamiento ejecutivo como también problemas de planeamiento motor.

Finalmente, es importante el determinar si tu hijo tiene problemas de regulación del humor que hacen difícil para él el poder mantener un humor alegre. Muchos padres se preocupan sobre que puede significar esto para su

hijo al crecer. La verdad es que, es muy difícil diagnosticar un desorden del humor en niños muy jóvenes, pero la irritabilidad es un factor en los desórdenes como la ansiedad y depresión.

Al crecer, podrías notar otras cosas que señalan el hecho de que hay un problema de ánimo oculto que va más allá de un simple temperamento exigente e irritable.

Cuando los problemas de humor no muestran resultados contra las soluciones típicas presentadas en esta guía, una consulta con un pediatra del desarrollo, de comportamiento o un psicólogo infantil es algo importante.

Sin embargo, un aspecto importante que los padres deben mantener en cuenta, es que lo que el niño necesita aprender más que nada, es como calmarse por su cuenta y el poder tolerar la angustia y frustración. Este es uno de los mayores enfoques de la estrategia de esta guía.



Es importante el no pasar por algo el impacto que el estado de humor de los padres tiene sobre sus hijos, no es inusual que los niños con problemas anímicos tengan padres que también luchan con estos problemas.

También existe el componente genérico. Puedes tener un abuelo que haya sido diagnosticado con ansiedad, un tío con depresión o tú mismo has estado luchado con un desorden anímico durante tu vida.

Si este es el caso, se vuelve mucho más importante el consultar con un profesional de la salud mental para entender si tu hijo puede tener un desorden del humor que lo hace irritable.

Cuando los niños son expuestos a un padre enojado, irritable o deprimido, la mayoría del tiempo, aprenden a responder a este tipo de emociones.

Así que aunque tu hijo no tenga un desorden del humor, puede aprender la manera en que estos se comportan.

Lo importante para ti como padre, es el de cuidar de ti mismo y el de encontrar maneras para calmarte de tal manera que siempre estés disponible para la difícil tarea de ser padre.

Problemas Comunes de Irritabilidad

No puedes dormirte y quedarte así	Sobre-estimulado por estimulación sensorial	Facilidad de angustiarse	Alergias, problemas médicos	Reflujo, problemas alimenticios
Malas habilidades organizativas	Abrumado por los límites y los cambios	Inflexibilidad e inhabilidad para adaptarse	Vida hogareña desorganizada	Padre o padres enojados o deprimido

A veces, los padres sienten que caminan de puntitas alrededor de su hijo irritable.

Podrían estar asustados de colocar un límite o imponer un cambio de actividad, ya que saben que su hijo muy probablemente explote y haga una rabieta.

Algunos padres estructuran cada minuto del día de su hijo para mantenerlos organizados, pero esta técnica es un arma de doble filo.

El sobre-estimular al niño o el darle una actividad tras otra para distraerlo puede ser contraproducente, además de causar que el niño se vea inundado con muchos estímulos, llevando a un ciclo infinito de rabietas.

En estudios científicos de niños irritables con problemas de regulación, los expertos encontraron que estos niños se expresan a si mismo a través de señales de angustia.

Podrían gritar, patear, empujar, morder y gritar para hacerte saber cómo se sienten.

Puede haber pequeñas y tranquilas discusiones sobre algunas cosas, o actividades felices que ocupen su tiempo. Este estado de caos e intensidad causa que la interacción padre-hijo se vea quebrantada y, por lo tanto, que todo lo demás se vuelva negativo.

A veces, los padres se retiran o dan la espalda para evitar interacciones negativas con su hijo. Además, podrían dejarlos jugando solos cuando están felices y perderse la mejor oportunidad para interactuar con ellos.



Todo niño debe aprender cómo manejar su propia angustia.

Inicialmente los padres calman al niño. Mientras leen las señales y ven que funciona, descubren una cantidad de estrategias calmantes que funcionan.

El niño empieza a procesar mentalmente estas estrategias y gradualmente toma el control de la tarea de calmarse a si mismo.

El proceso de volverse una persona bien regulada depende de ciertas habilidades.

[El niño también necesita de modelos en su medio ambiente](#) sobre cómo puede calmarse a si mismo. Aquí hay algunos métodos que ayudan a un niño a regularse a si mismo de buena manera:

- Cuando los bebés lloran, es útil el tener a un padre responsivo, preocupado y sensible que los ayude a calmarse. Esto le da al niño un mensaje de que sus necesidades básicas pueden ser cumplidas y de que hay maneras de manejar la angustia. Este paso requiere que el padre o los padres sepan cómo leer las señales y gestos de su hijo, como también tener un arsenal de estrategias para poder calmar a su niño al alcance de la mano.
- Mientras el niño madura, aprende a internalizar las estrategias para calmarse a sí mismo. El uso consistente de buenas estrategias calmantes ayuda al niño a aprender cuáles usar en distintas situaciones. El también observa como otros resuelven problemas similares y aprende cuando y donde usar cierta estrategia.

Las estrategias calmantes y modificaciones medio ambientales son más útiles cuando se anticipa que podría salir mal y se tienen las cosas en posición para ese momento cuando el niño lo necesite. Esto nos lleva a la importancia de enseñarle al niño a entender los precursores de la irritabilidad, a anticipar el comienzo de la frustración y angustia, y como usar las estrategias apropiadas que estén disponibles.

El auto-calmarse depende de la habilidad para resolver problemas antes, durante y después de un episodio angustioso.

El niño gradualmente aprende una variedad de maneras de ayudarse a sí mismo a organizarse y monitorear sus propias acciones y como tolerar varias emociones negativas.

Para ayudar a tu hijo a volverse un niño pensante, es útil el ayudarlo a alejarse de las emociones negativas y ser comprensivo sobre la secuencia de eventos que ocurrieron. Muchos padres dicen cosas como “Le he dicho mil veces que

cuando se desmorona, debe ir a su cuarto y calmarse, pero nunca escucha. Si lo levanto y lo llevo allá, grita aun más.”

El problema es que una vez que el niño alcanza un estado de angustia, podría apagar completamente su cerebro y no podrá seguir la estrategia que sus padres están tratando de enseñarle.

Es por esto que es importante el desglosar la estrategia en distintos pasos para que el niño aprenda una aproximación exitosa sobre que podría funcionar.

Por ejemplo, en lugar de esperar que el niño vaya directamente al cuarto, el padre podría guiarlo a ir a una esquina del cuarto y abrazarlo fuertemente mientras tararea [una canción suave](#).



La idea detrás de esto es la de enseñarle al niño como detenerse y pensar por un momento, luego ir lentamente hacia la anticipación de lo que podría salir mal, recordando la estrategia y usándola.

No es hasta que el niño tiene la capacidad de recordar eventos pasados y reflexionar sobre lo que ha sucedido que son capaces de internalizar y usar estrategias que podrían funcionar. Aquí es donde el niño desarrolla una intuición de su comportamiento.

El auto-calmarse requiere que el niño disminuya el estado de excitación que experimenta relacionado con la angustia.

Un niño adaptable aprende a reconocer el estado interno de angustia e hiperexcitación, luego encuentra formas de inhibir la excitación a través de estrategias, como la de cerrar sus ojos.

Un infante podría juntar sus manos o colocarlas en sus bolsillos cuando se les dice que no toquen un objeto frágil, por lo tanto, inhibiéndose a si mismo de una manera adaptable.

Un adulto luchando por perfeccionar alguna tarea de gran dificultad podría tomar un descanso para refrescarse mental y físicamente, por lo tanto, evitando una rabieta de tamaño adulto.

La auto-regulación se desarrolla a través de interacciones sincronizadas, recíprocas y bien moduladas entre los padres y sus hijos.

Una tarea del joven infante es la de ser capaz de tolerar la intensidad de la excitación que sienten mientras interactúan con papá y mamá.

Un infante que es inundado con mucha excitación durante las interacciones, las evita y se cierra.

Para que un niño experimente placer al jugar o interactuar con su padre o padres, necesita encontrar maneras para evitar sobre-estimularse.

El niño debe encontrar un nivel óptimo de excitación interna para mantenerse comprometido con la interacción.

Consecuentemente, los padres actúan para ayudar a regular la excitación del niño al sincronizar sus respuestas, reírse en el momento adecuado, dándole un toque periódicamente, alentándolo, y otros comportamientos que lo comprometen.

Si eres muy activo, sin embargo, y haces más de lo que tu niño puede procesar, su respuesta será alejarse y angustiarse.

Investigaciones han mostrado que cuando el padre y el hijo están fuera de sincronía, el niño aprende a alejarse de la interacción que lo excita de más.

Esto puede llevar a retiradas continuas, resultando en inseguridades en las relaciones.

Así que, ¿cómo encuentras el nivel más óptimo de estimulación cuando interactúas con tu hijo? Lo primero que debes tener en mente, es que los

niveles óptimos varían increíblemente de un niño al otro y dependen del umbral de excitación de cada uno, la tolerancia a la estimulación y la habilidad de controlar su excitación. La mejor manera de saber si vas por el camino correcto es al ver la respuesta de tu hijo. Si estas ofreciendo un nivel óptimo de estimulación, la sonrisa ocurre.

Un incremento en la atención de tu hijo usualmente se relaciona a que tú mismo te has vuelto menos activo y más atento a lo que él hace.

Presta atención a lo que tu hijo busca y necesita de ti.

Si eres muy activo y directivo con él, es más posible que se vuelva menos enfocado y atento.

Acá están las habilidades necesarias para que tu hijo se calme si mismo efectivamente:

- Provee un modelo de como se ve y se siente el estar calmado.
- Valida los niveles de angustia de tu hijo. Respóndele gentilmente a través de gestos y palabras.
- Muéstrale como calmarse en distintas ocasiones.
- Expande su repertorio de estrategias para calmarse a si mismo para que cuando una de ellas falle, otra pueda funcionar.
- Ayúdalo a encontrar actividades que le causen placer, para que pueda cambiar de un sentimiento de angustia a un sentimiento más positivo.

- Una vez que este calmado, ayúdalo a pensar bien que causo la angustia y que puede hacer para sentirse mejor la próxima vez que suceda.
- Mientras esta angustiado, ayúdalo a disminuir ese sentimiento. Usa estrategias calmantes que involucren habilidades cognitivas.
- Ayúdalo a pensar en cual podría ser el próximo pasó y a mantenerse concentrado en cumplir esa meta.



Antes de embarcarnos en un programa para atacar la irritabilidad de tu hijo, es útil el pensar sobre cuando y donde la irritabilidad y el llanto ocurren, y por cuanto tiempo, para determinar las causas de este comportamiento.

En algunos casos, un infante que llora o un niño irritable pueden estar respondiendo a tensiones que tú mismo sientes, lo cual puede causar que manejes a tu hijo bruscamente o que le responda fuertemente cuando pide algo. Todos los padres tienen días malos, pero si esto es algo normal para ti, entonces lo que es irritabilidad puede ocurrir cuando algunos cambios son introducidos en la rutina o actividad diaria.

Una vez que sea más aparente lo que podría estar detrás de la irritabilidad de tu hijo, las ideas de tratamiento pueden ser probadas.

[Es muy difícil el ayudar a calmarse a niños intensamente no regulados.](#)

A veces los padres dicen que una vez las rabietas comienzan, deben seguir su curso y pueden pasar varias horas antes que las cosas mejoren.

Un aspecto importante al ayudar a tu hijo es el desarrollar un plan consistente al enfocar distintos comportamientos.

El principio clave a tomar en cuenta es que necesitamos enseñarle a tu hijo a calmarse a si mismo, a volverse un mejor solucionador de problemas y a tolerar la angustia cuando no puede cambiar una situación frustrante.

Como padres debemos mantener la calma, entender nuestros límites y crear un plan que funcionara.

Al mismo tiempo, es esencial que entiendas las angustias y sentimientos de tu hijo mientras que aprende como colocar límites y dirigirlo a actividades útiles.

**Mas abajo están listadas varias instrucciones que pueden ser usadas para
ayudar a tu hijo a volverse un niño más feliz:**

→ Descarta Problemas Medicos

Cuando un niño o un infante esta inconsolable, es importante el determinar si este tiene algún problema medico que pudiera ser la razón principal del llanto o irritabilidad crónica.

→ Enfoca la Híper-Sensibilidad Sensorial Que Genera Irritabilidad

El no poder ser consolado puede estar relacionado a la híper-sensibilidad que el niño posee hacia la estimulación de su medio ambiente. Estas híper-sensibilidades pueden incluir, ropas que agitan al niño, ruidos que lo sobre-estimulan, o muchas actividades en un cuarto que crea un efecto de sobrecarga. La híper-sensibilidad sensorial del niño debe ser enfocada siempre que sea posible a través de juegos.

Si tu hijo es híper-sensible a los sonidos, debería ser alentado a involucrarse en actividades que le permitan hacer sonidos. Además, las actividades de movimiento son muy relajantes, particularmente las que proveen movimiento lineal como sillas mecedoras o trampolines.

→ Evita el Sobre-Estimular a tu Hijo

Un problema muy común que enfrentan los padres que tratan de consolar a un niño que llora es la tendencia de volverse frenéticos cuando sus esfuerzos aparentan no funcionar. Podrías encontrarte meciendo a tu hijo de adelante

hacia atrás por unos cuantos minutos, y luego lanzarlo hacia arriba cuando el llanto vuelve a aparecer.

O si tu hijo es un poco mayor, podrías darle un libro o música para que se distraiga o convencerlo de que salga para que tenga un cambio de escenario.

Cuando todas tus ideas fallan, te veras buscando en la lista mental que posees para ofrecer algo más que pudiera funcionar.

Lo que sea que hagas, ¿es una buena idea el alejarse y pensar en cuantas cosas has hecho para ayudar a tu hijo a calmarse? Si cuentas más de tres, y todas en un pequeño periodo de tiempo, probablemente son muchas.

Lo importante es el probar una cosa el tiempo suficiente para ver si funciona.

Un truco es el de ver si hay ciertas situaciones o demandas que consistentemente abruma a tu hijo.

Por ejemplo, algunos niños son abrumados por ambientes ruidosos y llenos de gente. En este caso, el problema es mas del tipo sensorial.

Este tipo de niño necesita tener un número menor de estimulación en su vida.

Otros niños no soportan el que se les impongan límites, debido a su inflexibilidad en cuanto a la tolerancia al cambio o su necesidad de controlar lo que les sucede.

Una vez descubras que puede estar contribuyendo a la irritabilidad, podría ser capaz de ayudar a tu hijo al incitarlo cuando un límite pueda presentarse.

Una manera sencilla de hacer esto es la de usar una tabla de comportamiento con imágenes claras o símbolos de eventos por venir o tareas que deben ser hechas.

Es muy reconfortante para los niños el saber qué es lo que sigue en su agenda.

→ Ayuda al Niño a Volverse más Autosuficiente

Muchos padres se quejan de que su hijo se queja constantemente y demanda de su atención.

Para ayudar a construir la capacidad del niño para organizarse a si mismo y reducir la dependencia en los padres para entretenerlo, deberías tratar el jugar con tu hijo por 10 a 15 minutos usando sus juguetes favoritos.

Luego de que el niño este jugando adecuadamente, deberías alentarle a quedarse jugando mientras haces algún pequeño quehacer o actividad en la misma habitación.

Cada cierto tiempo, revísalo, tranquilizado y halágalo.

Siempre que estés involucrado en alguna actividad, como la de cocinar, es sabio el ofrecerle a tu hijo algunas ollas o sartenes, contenedores plásticos y objetos pequeños que sean usados para llenar, botar, mezclar, etc.

Para que tu hijo pueda jugar e imitarte mientras cocinas. Si tu hijo se queja, deberías tratar de redirigirlo física o verbalmente. Además, deberías ser claro

con el sobre cuando es el momento en el que los levantarás o ayudarás y cuando no lo sea, debido a que estás ocupado.

Tan pronto cuando hayas terminado con tu quehacer, deberías premiarlo por jugar solo o esperar, al sentarte con ellos para leerles una historia o jugar con ellos por un corto tiempo.

Para los bebés pequeños, podrías llevarlos en un portabebés mientras haces los quehaceres caseros para que él o ella pueda ver que haces.

Con niños un poco mayores (preescolares o simplemente niños en edad de ir a la escuela) es útil el enseñarles a etiquetar sus emociones y el cómo leer las señales corporales de tal manera que pueda implementar estrategias para calmarse por su propia cuenta.

A veces los niños responden a ideas como una luz de semáforo o un medidor de humor con el color rojo significando “tiempo de detenerse” o sentimiento de enojo o furia y los colores verdes o azules para sentimientos de calma o concentración.

Otros niños responden bien al pensar sobre cómo su motor está andando.

REFERENCIAS Y RECURSOS:



The Baby Owner’s Manual: Operating Instructions, Trouble-Shooting Tips, And Advice On First-Year Maintenance – Louis

Borgenicht M.D., Joe Borgenicht; Quirk Books Publishing; 2012

What To Expect The First Year – Heidi Murkoff, Sharon Mazel; Workman Publishing Company; 2014

Baby Knows Best: Raising A Confident And Resourceful Child, The RIE™ Way – Deborah Carlisle Solomon; Little, Brown and Company Publishing; 2015

Permission To Parent: How To Raise Your Child With Love And Limits – Robin Berman; Harper Wave Publishing; 2015

Brain Rules for Baby: How to Raise a Smart and Happy Child from Zero to Five – John Medina; Pear Press Publishing; 2011