



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación inicial

## Del descontrol al amor

Guía para el manejo de berrinches

**Lactantes y Maternales**  
**12 a 36 meses de edad.**



# ¿Qué voy a aprender?

Comprender el motivo de los berrinches, así como también su manejo a través de poner en práctica las actividades sugeridas para desarrollar autocontrol y autorregulación emocional.

- ✓ Actividad 1. Antes del berrinche
- ✓ Actividad 2. Durante el berrinche
- ✓ Actividad 3. Después del berrinche
- ✓ Actividad 4. Autorregulación
- ✓ Actividad 5. Botella emocional
- ✓ Actividad 6. El dragoncito (cuento)
- ✓ Actividad 7. Respirando calma



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

- La información y actividades sugeridas, quedan como parte de tu repertorio de crianza, utilízalas siempre que se necesite.
- Antes de realizar las actividades, elije las que consideres adecuadas según la edad, desarrollo, gustos e intereses de tu hijo; y reúne los materiales.
- Al realizar la actividad, acompaña al niño, dedicando el tiempo y atención a lo que están haciendo, permitiéndose disfrutar mutuamente.

## Materiales:

- ✓ Botella de plástico de 200 ml.
- ✓ Agua tibia.
- ✓ Un sobrecito de diamantina.
- ✓ Una cucharada de pegamento.
- ✓ Papel de colores o periódico.
- ✓ Cuento “El dragoncito” de Ana Serrano.
- ✓ Si no cuentas con alguno de éstos materiales, sustituye por otro similar que tengas en casa.



**¡Manos a la obra!**



# Actividad 1. Antes del berrinche

- Posiblemente se sintió interrumpido en una actividad que estaba disfrutando; en ocasiones los adultos no consideran e interrumpen los tiempos e intereses del niño debido a las prisas o sus preocupaciones.
- Posee poco lenguaje, por lo que le cuesta trabajo expresar lo que quiere y necesita, se puede sentir incomprendido.
- Tiene poco autocontrol y tolerancia a la frustración, y cuando enfrenta cosas que no consigue hacer o tiene que esperar para recibir algo que quiere, se desespera.
- Habrá situaciones que al niño le hagan sentir vulnerable, como la llegada de un hermanito, el fallecimiento de un ser querido o el cambio de cuidadores; al no poder explicar con palabras cómo se siente lo expresa a través de un berrinche.



# Actividad 2. Durante el berrinche

- Controla tus propias emociones de adulto, respira profundamente para que puedas estar con calma en estos momentos y no te enganches con el enojo.
- Hazle sentir que lo comprendes y acompáñale en esos momentos; si estás en un lugar público, llévale a un espacio seguro para que no se lastime y no te sientas con la presión de ceder a sus demandas.
- Cuida que no consiga lo que quiere con el berrinche, pues lo utilizará en futuras ocasiones al saber que le funcionó.
- No razones en el momento del berrinche, ya que está muy exaltado para escuchar, después podrás hacerlo cuando que se haya calmado.
- Evita frases como: *“Si sigues llorando te voy a dejar”*, *“Ya no te voy a querer”*, pensará que sólo es querido en momentos agradables.



# Actividad 3. Después del berrinche

Una vez que se calmó, acércate, ponte a su nivel de altura y mírale a los ojos, hazle sentir tu cariño.

Verbaliza lo que pasó y muéstrale tu cariño, esto le ayuda a sentirse comprendido y entender más sus emociones; tener la certeza de que aún en los momentos difíciles siempre tiene tu cariño y compañía.

Ejemplos para poner en práctica:

*“No pudiste seguir jugando con tu amiga y eso te hizo enojar mucho verdad?, ¿Quieres que juguemos tú y yo?”*

Evita usar adjetivos calificativos negativos para describir lo que pasó:

*“Niña berrinchuda” o “Niño malo”.*



- ✓ Utiliza menos la palabra “No” y dale alternativas para que se sienta menos frustrado o frustrada, y sienta que tiene el control de una parte de su vida.
- ✓ Si te sientes rebasada en una situación, trata de respirar profundo y toma distancia, modélale a tu hijo cómo auto-controlarse.
- ✓ Valida sus sentimientos, estos son normales y necesarios, pero si lastima a otros o a sí mismo, entonces limita con firmeza y claridad la conducta.
- ✓ Ejemplos:

*“Ahí no puedes aventar la pelota, pero en el patio sí”*

*¿Quieres comer manzana o plátano?, (comer no es opcional), si es posible dale a elegir la fruta de su preferencia.*

## Actividad 4. Autorregulación



*No grites ni pegues, esto sólo lastimará su autoestima, y no le ayuda a autorregularse.*

# Actividad 5. Botella emocional

## ¿Cómo armarla?

Toma una botella de plástico limpia y vacía, llénala con agua tibia, después agrega una cucharada de diamantina del color que quieras y una cucharada de pegamento. Agita y cierra la tapa fuertemente.

## ¿Cómo jugar?

La botella emocional es un recurso que puedes usar a modo de juego con tu hijo; permite que la agite y vea cómo, al igual que la botella, cuando sus emociones están agitadas es difícil ver con claridad lo que pasa. Tu hijo observará que después de un tiempo, la diamantina se asienta y el agua se vuelve clara y tranquila, así pasa con las emociones de todas las personas.



# Actividad 6. El dragoncito (cuento 1 a 3 años)

Lee el cuento con tu niño o niña; esta historia de la autora Ana Serrano, le ayudará a identificarse con el personaje del dragoncito y descubrir nuevas formas de auto controlarse.

Había una vez un dragón, ¿sabes lo que es un dragón? Es un animal que echa fuego por la boca.

Este dragoncito echaba una flamita chiquita, que ayudaba a sus amigos a estar calientitos. Pero cuando se enojaba, ¡uy!, echaba un fuego muy fuerte que todo quemaba. Un día, estaba jugando con su mejor amiga, la hormiguita. Estaban felices construyendo una gran torre de daditos. De repente, el dragoncito se tropezó y sin querer tiró su linda torre.

¡Aaaaaaagggghhhh! ¡Estaba furioso! Le salió un fuego grande, grande, grande que quemó a todos sus juguetes, y... también a su amiga la hormiguita. El dragoncito lloró, lloró y lloró. Estaba tan triste que le fue a pedir ayuda al mago Macoloco.

“Mago”, dijo el dragoncito, “estoy muy triste, quemé a mi amiga la hormiguita con mi fuego. ¡Ya no me quiero volver a enojar nunca, porque lastimo a los que quiero!”. “No dragoncito, enojarse no es malo, porque lo que no dices, se convierte en lombrices. Sólo hay que saberse enojar. Mira dragoncito, tienes que conseguir una piedra mágica que te va a ayudar”. “Primero”, continuó el mago “vas a encontrar un bosque que tiene árboles de bombones, ¡y noooooo te los puedes comer!. Después, verás otro bosque que tiene árboles con diamantes, ¡y noooo los puedes tocar!. Y por último, vas a encontrar la piedra mágica”.



# Actividad 6. El dragoncito (continuación)

Así, el dragoncito fue pasando por el bosque. Primero, se encontró con el bosque de bombones. ¡Mmmmm, qué rico!, pero no se los comió y siguió su camino. Después, pasó por el bosque de brillantes... y no los tocó. Y, por último, encontró la piedra mágica. La recogió y corrió de vuelta a casa.

– “Mago, mago, encontré la piedra mágica”.

“¡Bravo dragoncito!”, dijo el mago, “Fíjate bien, primero, la vas a pasar por la panza, porque ahí se siente el enojo. Después, por la cabeza, para ponerle nombre a lo que sientes. Y, por último, la pasas por el corazón, para poder enojarte sin lastimar”. De pronto, el mago apareció a su amiga la hormiguita. Todos lloraron de felicidad y se abrazaron.

– “¡Vamos a jugar con los dados!”, dijo la hormiguita.

– Construyeron una linda torre. El dragoncito se tropezó y la tiró. Entonces el dragoncito se enojó y recordó lo que el mago le enseñó. Se pasó la piedra por la panza, la cabeza y el corazón. El dragoncito en vez de sacar fuego, gritó: “¡Estoy muy enojado, se cayó mi torre!”. En vez de fuego, salieron palabras.

– Se puso muy contento de no haber quemado a su amiga la hormiguita ni a sus juguetes.

La hormiguita y el dragoncito se abrazaron de felicidad. Brincaron y brincaron de gusto. Y colorín colorado, el cuento del dragoncito, se ha acabado.



- La respiración es el mejor recurso que tenemos para controlar las emociones. Esta actividad puede ayudar a niños y niñas a comprender cómo se sienten cuando su respiración es fuerte y agitada, y cómo se sienten cuando respiran de manera más calmada.
- Arruga el papel de colores o papel periódico para que elabores bolitas de diferentes tamaños.
- Juega con tu hijo a soplar las bolitas, observa que mientras más fuerte soplas más lejos y menos control se tiene para dirigir las bolitas.
- Jueguen a regular la intensidad del aire que soplan y vean los efectos sobre las bolitas.

## Actividad 7. Respirando calma



*Edad sugerida para esta actividad: 2 a 3 años.*

# ¿Qué aprendí?



# Preguntas para consolidar lo aprendido...

- ¿Modifiqué la idea que tenía sobre el motivo de los berrinches?
- ¿Me resultó más fácil empatizar con mi hijo o hija en los momentos de intensidad emocional?
- ¿Aprendí a poner reglas claras, consistentes y amorosas?
- ¿Qué aspectos se me dificultaron para poner en práctica las actividades con mi hijo o hija?

*“Si tu hijo o hija acude a un Centro de Atención Infantil (CAI, CENDI, Guardería o Estancia) recaba información para poder evidenciar los avances en el proceso de su desarrollo; pueden ser videos, narraciones o fotos de las actividades realizadas. Envíalas a la maestra por el medio que te indiquen.”*

**Para aprender  
más...**



- ✓ Mientras más capacidad motriz, más recursos de lenguaje y rutinas estables tenga tu hijo o hija, mayor seguridad y menos conflictos emocionales tendrá.
- ✓ A través de las vivencias de su día a día, por la forma en que te dirijas a tu hijo y cómo reacciones en los momentos de estrés y frustración, serán modelos que aprenderá de ti.
- ✓ Así mismo, aumentará su tolerancia y autocontrol con una dedicación diaria en estos aspectos emocionales, trabajados en las actividades de esta ficha didáctica.
- ✓ Serrano, Ana. (2004) Ayudando a crecer 0 a 3 años. México: Editorial PEA .
- ✓ Secretaria de Educación Pública. (2019) Aprendizajes clave para la Educación Integral: Educación inicial: Un buen Comienzo. Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años. Disponible en:

[https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/1Educacion-Inicial\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/inicial/1Educacion-Inicial_Digital.pdf)

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Recomendaciones a considerar...

- Tu niño o niña de los 13 meses a los 3 años de edad, se encuentra en una etapa en la que empieza a caminar, quiere explorar, descubrir el mundo y así conocerse, comprender su entorno y generar mayor independencia; sin embargo, a veces se topa con límites que le impone el contexto y su propio cuerpo, esto le causa conflicto y frustración y al no tener suficiente autocontrol, lo expresa con negatividades y berrinches.
- No es que sea desobediente, berrinchudo o berrinchuda, está pasando por una *etapa de transición*.
- Autores como Ana Serrano (2004) se refieren a la *etapa de transición* al período que transcurre entre que un niño o niña empieza a caminar sin ayuda y cuando logra tener un lenguaje estructurado.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda  
**Director de Formación Integral**

**Responsable de contenido**  
Yolia Itzel Aguilar Chávez

**Diseño gráfico**  
Liliana Villanueva Tavares

