



Primeros Pasos

46

¿Quién se Esta Quejando Ahora?

Nuestros niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporciona recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir *sus Pensamientos para los Niños* en estas series de información.

El quejarse esta definido como una protesta verbal expresada en una manera de canción en un tono mas alto que la voz normal. No es tanto las *palabras* que un niño usa como los *efectos del sonido* de los quejidos que cansa a los padres. Un quejido es el sonido de un niño que se siente sin poder y esta elevando el tono de su solicitud a tonos más altos para que alguien le ponga atención. Cuando los niños se quejan, usualmente ellos no están tratando de ser irritantes- ellos están simplemente haciendo lo que tome para obtener resultados. Los padres les deben de enseñar a sus niños mejores maneras de comunicar sus necesidades y lo que quieren para poder reducir o eliminar los quejidos. Lo más pronto que los niños aprendan a expresar sus necesidades sin quejarse, lo más felices que ellos y sus padres estarán.

¿Que Necesitan Entender los Padres Acerca de los Quejidos?

- Quejarse es una manera para que el niño obtenga la atención de los padres.
- Quejarse por atención es uno de los comportamientos más irritantes y cansados de un niño.
- Quejarse es difícil de escuchar, así es que los padres responden frecuentemente de una manera negativa.
- Quejarse es usualmente una expresión de emoción en lugar de una demanda de acción.
- Quejarse es un comportamiento aprendido.
- Los niños a menudo se quejan cuando están cansados, aburridos, con hambre, o necesitan ser consolados.
- Persuadir, sobornar, o regañar a su niño para que no se queje puede causar más infelicidad para usted y su niño.
- A cualquier edad, el quejarse es solamente un síntomas de como se siente su niño.



Fuente: Joslin, Karen Renshaw. Como ser Padres Positivos de A a Z.

En un tiempo en que su hijo y usted estén ambos calmados, descansados, y relajados, y cuando su niño no se este quejando, explíquele que ella tiene una voz muy placentera que a usted le gustaría escuchar. Cuando ella usa su voz de quejido de tono alto, le lastima sus oídos y usted no puede escuchar lo que ella tiene que decir. Haga que su niño practique su voz placentera para preguntar por algo para que ella escuche la voz que usted quiere que use. Usando “juegos de pretender” es una excelente manera de divertirse y practicar el usar una voz placentera. Mas tarde, si su niño se queja, recuérdale que use la voz placentera que a usted le gustaría escuchar.

¿Porque se Quejan los Niños?

1. Su niño puede no tener el vocabulario para expresar lo que el esta sintiendo o necesitando.
2. Usted puede necesitar hacer preguntas para entender la necesidad.
3. Su niño puede no sentirse bien, dolor de estomago, dolor de garganta o dolor de oído pueden ser la causa del quejido.
4. ¡Su niño puede nada mas querer que usted lo escuche, y el quejarse es una manera garantizada de hacer eso!
5. Su niño puede quejarse si el siente que un trabajo es muy difícil.
6. Su niño puede quejarse porque esta aburrido. Ayúdele a pensar de cosas que hacer.
7. Su niño puede quejarse porque es impaciente—Este es un tiempo perfecto para ayudarle aprender a esperar a que tome su turno.
8. Su niño puede quejarse si el no esta recibiendo suficiente amor y tiempo de calidad con usted.
9. Su niño puede quejarse si el esta cansado o tiene hambre. Proporcione siestas y aperitivos nutritivos frecuentes.

(Fuentes: Dra. Martha Erickson, "Preocupaciones del Crecimiento". Univ. of Minnesota Consorsio de Niños, Jovenes y Familia.)

¿Que pueden Decir y Hacer los Padres para Ayudar a Sus Niños a Parar de Quejarse?

- No enojarse. El enojarse solo enfada a usted y a su niño.
- Responda a los sentimientos de su niño. Pare lo que esta haciendo y ponga atención especial a su niño. Diga, "Vamos a estar juntos por un momento."
- Nunca etiquete o le diga a su niño nombres (como "quejumbroso").
- Trate de identificarse con los *sentimientos de su niño*. Gentilmente diga algo como: "Mary, se que tienes hambre. Voy a cortarte un plátano tan pronto como preguntes con una voz placentera."
- Tome su tiempo para escuchar antes de que su niño comience a usar su voz quejumbrosa.
- Anticipe y prevenga situaciones en las que su niño se pueda poner quejumbroso—eso es al final de un largo día, en medios no familiares cuando ella este cansada o no se sienta bien, o cuando ella no ha tenido tiempo personal suficiente con usted.
- No le regrese el quejido a su niña, imitándola en una manera exagerada. Esto solo serviría para degradarla, no para parar el quejido.
- Recuérdele a su niño que use su voz placentera que a usted le gustaría escuchar.
- Déle a su niño mas atención—pare lo que esta hacienda y déle su atención no dividida por unos minutos.
- Entienda que todos los niño—sin importar la edad—tienen momentos en los que se pueden quejar. Los niños necesitan aprender a decir específicamente porque están enojados o que sienten que necesitan hablando con una voz placentera.
- Si usted no responde a los quejidos, su niño aprenderá que los quejidos no trabajan.



Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.