



COMO TRATAR A LOS NIÑOS QUE SE QUEJAN

Desde temprana edad los niños tienen muchas desilusiones cada día. Desde nuestro punto de vista, nos parecería que deberían estar contentos con sus vidas. Juegan todo el tiempo, no tienen que pagar cuentas o preocuparse por la cena. Desde la perspectiva del niño, ellos están viviendo en un mundo en el cual los adultos toman casi todas las decisiones. Los adultos deciden que hay para la cena, cuándo es tiempo de ir al doctor, cuándo es hora de lavarse los dientes, cuándo es hora de irse a dormir, cuándo se puede ir al parque y cuándo se puede ver televisión. Hay muchas frustraciones relacionadas con ser pequeño.

Además, a los niños pequeños no les es fácil ver más allá del momento que están viviendo. Cuando usted le dice al niño que no se puede comer una galleta antes de la cena, lo único que el va a ver es frustración. Hasta ahora el niño se está acercando a la etapa en la cual va a poder decir “Está bien. Ya casi se acerca la hora de la cena, y me la puedo comer.”

Para comunicar esta frustración los niños pueden llorar, quejarse, tener rabietas, protestar, gritar y/o suplicar. Aunque es importante permitirles expresar sus sentimientos, hay que ayudarlos a aprender maneras apropiadas de hacerlo. Es esencial que los padres aprendan a controlar su nivel de rigidez y control.

Los padres deciden si sus hijos se pueden comer una galleta, si es la hora de la siesta etc., pero no pueden controlar la manera como su hijo se va a sentir sobre las decisiones que tomen. Es importante que tanto usted y su hijo entiendan que los sentimientos son propios. Usted le puede ayudar a aprender las palabras para expresarlos, a explicarles la razón por la cual los sienten, y lo que los hace sentir mejor. No importa que usted sea un modelo o que le enseñe a expresar sus sentimientos de una manera apropiada, nunca va a poder controlar lo que sienten.

Las siguientes son algunas ideas sobre lo que los niños están aprendiendo acerca de los sentimientos en esta edad y algunas maneras de ayudarlos:

Los sentimientos son una parte importante del concepto de si mismos



Durante los primeros cinco años de edad, los niños están desarrollando el concepto que quienes son. Están descubriendo que tienen sentimientos. Es importante que entiendan que todos los sentimientos son saludables. Todos los adultos que giran al rededor de la vida del niño le pueden ayudar a asimilar este concepto de la manera como se reaccionan hacia los sentimientos de los niños. Aún cuando su comportamiento no es admisible, les puede dejar saber que sus sentimientos son válidos. “ Parece que estas un poco frustrado. Sabes que no me gusta que te quejes. ¿Puedes encontrar otra manera de expresar lo que estas sintiendo?”

Los niños no comprenden sus sentimientos completamente

Los niños nacen con la habilidad para experimentar sus sentimientos, pero poco a poco, tienen que aprender las palabras para expresarlos, lo que los causan, lo que duran, la manera como las personas responden, y las maneras apropiadas para expresarlos. Cada vez que respondemos a los sentimientos de los niños, les estamos transmitiendo un poco de esta información.

Los adultos tienen una dificultad particular para oír las quejas

Universalmente, las quejas son una de las acciones más difíciles para manejar. Es una combinación entre el “tono” de la queja, y el hecho de que hay algo que dice “Tú tienes que solucionar esto por mí” Si los adultos entendieran que los niños todavía no tienen otra manera de expresar sus sentimientos, y que no tienen que “hacer algo” para solucionarlos, a los pa-

Continued on back...



COMO TRATAR A LOS NIÑOS QUE SE QUEJAN



dres se les haría mas fácil dejar que la queja siga su curso.

Toma dos para hacer que una queja funcione

Las parte mas dura de rogar, es dejar en claro que usted no va a cambiar de opinión. Si está seguro que no lo va a hacer, le puede decir al niño, “esta es una decisión que no voy a nego-

ciar. Sé que estas desilusionado, y que vas a seguir rogando, pero no voy a cambiar de decisión” Si la quejadera o la rogadera realmente lo está molestando, pídale al niño ir a otra habitación si sigue con ese comportamiento. Después de unos minutos búzquelo para ver cómo se siente.

Las quejas parecen ser una etapa del desarrollo

La mayoría de los niños se quejan. Hay varios aspectos para tener en cuenta; Parece que quejarse o rogar expresan una emoción que no la expresa otras expresiones. Es un sentimiento diferente al llorar o al hablar. Algunas veces, parece que los niños hacen berrinches cuando saben de ante mano que lo que están pidiendo no se les va a dar, pero de todas maneras ellos tienen que preguntar.

Los niños tienen ruego porque no conocen otra manera de mostrar su desilusión. Cuando le piden un carro de control remoto, y usted les dice que no, de todas maneras lo quieren. No saben que hacer con el sentimiento de que todavía lo quieren y usted dijo que no. La mayoría de las veces, los niños se quejan cuando están muy cansados o tienen hambre. La rabia es una clave de que ellos necesitan algo desesperadamente (comida o reposo), pero lo demuestran pidiendo otra cosa. Otras veces los niños hacen se quejan porque los padres ignoran cualquier petición, pero al hacerlo, consiguen la atención de sus padres.

Responda a los berrinches de una manera que satisfaga las necesidades del niño y las suyas

Es importante que le dé información al niño sobre cómo la gente responde a las quejas y a las súplicas, y que usted le puede enseñar maneras positivas para

expresar esos sentimientos. Es igualmente importante que le haga saber que se preocupa por él y por lo que está sintiendo. “ Sé que estas desilusionado porque no tienes ese carro nuevo a control remoto, pero cuando utilizas esa voz de queja me es muy difícil poder escucharte.” “ Veo que todavía quieres ese carro, pero suplicar no me va a hacer cambiar de opinión. Solamente me hace mas difícil estar contigo. Podrías decir que realmente lo querías, son tener que quejarte.”

Puede tomar algún tiempo

Los niños no aprenden instantáneamente. Tienen que practicar y oír las cosas varias veces en diferentes contextos. Generalmente, tienen que pasar a otra etapa de desarrollo antes de cambiar. En vez de “Poner fin a esto de una vez por todas”, usted va a comenzar un viaje en el que su hijo comienza a aprender algunas formas para expresar sus sentimientos y comunicarse con los que están a su alrededor. Aún cuando comience a utilizar otras expresiones, va a tener un episodio de vez en cuando y se le tiene que recordar.

Adaptado de Whining: When will it stop? Por Laura Davis y Janis Keyser