



## Lloriquea

**Categoría: Social**

### **Comportamientos Relacionados**

- Molesta
- Reclama
- Se pone de “malas”
- Manipula
- Exige atención
- Hace pucheros

### **Qué hacer:**

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “No me gusta cuando mi hijo/a lloriquea, molesta, y se queja, pero yo lo puedo tolerar. Solamente es molesto.”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Es normal que mi hija intente llamar mi atención de la forma que pueda. Sé como se siente querer quejarse cuando uno está de mal humor.”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo: “Yo puedo ayudarle a mi hija a aprender cómo obtener lo que quiere sin lloriquear, molestar y quejarse-entre más amable sea su tono de voz y el lenguaje que utiliza, mejor se sentirán ella y los demás.”

**Ignore el lloriqueo, las molestias, y las quejas.** Ya que son formas fáciles de que su hijo exija su atención, ignore el ruido. Cuando él pida las cosas amablemente, dele muchos elogios y atención.

**Ponga el ejemplo de una voz amable.** Aunque ella aún no pueda hablar usando palabras, su hija pequeña está escuchando su voz y oyendo el tono que usted utiliza. Modele el tono de voz amable y las palabras que usted quiere que su hijo/a aprenda de su ejemplo.

**Practique la empatía.** Cuando su hija lloriquee, moleste, o se queje, amablemente pregúntele: “¿Cómo te sentirías si tu amiga, Kiki, lloriqueara para rogarte que vayas al cine? ¿Te gustaría?” Darle la oportunidad de ponerse del lado que recibe el lloriqueo le ayuda a ver cómo se sienten los demás cuando ella lloriquea. ¿Cuál es la lección? ¡Trata a los demás como quieres ser tratado!

**Establezca una regla.** Diga: “La regla es que si quieres que cambie alguna decisión que haya tomado, necesitas pedirme que discutamos lo que quieres sin lloriquear, quejarte o molestar al respecto.”

**Repita la regla.** Cuando su hijo/a intente manipularle molestándole acerca de algo a lo cual usted ya dijo que “No”, siga su regla original preguntándole: “Dime cuál es la regla.” Esto le quita el poder a la queja y desarrolla confianza, pues su hijo/a sabrá que lo que usted dice es en serio.

**Ponga el ejemplo y elogie.** Dígale a su hija: “Cuando quieras algo, pídemelo amablemente, así: ‘¿Me podrías dar un vaso de agua por favor?’” Después póngala a practicar el pedir las cosas sin lloriquear. Diga: “¡Gracias! ¡Eso fue muy amable de tu parte!” cuando lo haga.

**Defina cómo se escucha el lloriqueo.** Puede que su hija no sepa a qué se refiere usted cuando le pide que “no lloriquee” o que “no moleste”. Dele ejemplos de lo que usted no quiere que ella haga pidiéndole algo en un tono quejumbroso...y luego lo que usted sí quiere que haga, pidiéndoselo en un tono placentero, no quejumbroso. También póngala a practicar ambas formas...para que sienta la diferencia entre las dos.

**De elogios las veces que no lloriquee.** Para demostrarle a su hijo la gran diferencia entre la forma que usted responde cuando él lloriquea y cuando no lo hace, inmediatamente elogie cuando esté bajando la voz diciéndole: “Tu voz es muy agradable! Eso es no lloriquear. Me alegra que me hayas pedido leer el libro sin lloriquear o molestar. ¡Hagámoslo!” o “¡No te he escuchado lloriquear en mucho tiempo!” o “¡Gracias por no lloriquear!”

**Use el Tiempo de Calma para enseñar.** Cuando el lloriqueo de su hija continúe aún después de haberle enseñado a expresarse positivamente usando un tono de voz agradable, dígale que puede lloriquear todo lo que quiera, pero lo tiene que hacer en el Tiempo de Calma. Acepte sus sentimientos diciendo: “A veces simplemente se siente bien lloriquear y quejarse cuando nos sentimos tristes o frustrados. Ve a Tiempo de Calma para que te desahogues y te calmes. Después te sentirás mejor.” Así que deje que lloriquee... ¡pero que lo haga lejos de usted!

Cuando el Tiempo de Calma se termine, hable con su hija acerca de cómo pedir las cosas con una voz amable, no con un tono duro y exigente. Dígale que es de buena educación usar una voz agradable al pedir las cosas, y que ella y los que la escuchan se sentirán mejor cuando no lloriquee, moleste ni se queje. El lloriqueo es lo que a usted no le agrada. ¡Usted siempre amará a su hija!

**Juegue a agradecer.** Para reenfocar a su hijo en las cosas por las cuales debe estar agradecido, en vez de lo que no tiene, diga: “¡Nombra dos cosas por las que estás agradecido! ¿Tu nariz? ¿Tus ojos?” Asimismo, simplemente pidiéndole que le diga

algunas cosas buenas en su vida le ayudará a reenfocarlo en lo positivo, en lugar de quejarse de lo que está mal.

### **Qué no hacer:**

**No ceda ante el lloriqueo, las molestias, o quejas.** Si usted le presta atención a su hijo quejumbroso enojándose o dándole aquello por lo que lloriquea, le está enseñando que lloriquear es la forma de conseguir lo que quiere.

**Usted no lloriquee, reclame, o moleste.** Las quejas de un adulto pueden escucharse como lloriqueo para un niño. Si usted lo está haciendo, su hijo pequeño puede pensar que está bien que él lo haga también. Si está de mal humor, no se enoje con su hijo sólo porque usted está molesto con el mundo. Simplemente dígame que usted no se siente bien; no se queje. Cambie su diálogo interno negativo a uno positivo para demostrarle a su hijo cómo puede cambiar de humor. (¡Tal vez usted quiera tomar Tiempo de Calma también, cuando se sienta con ganas de quejarse y reclamar!)

**No se enoje con su hijo/a.** No se enoje con su hijo porque él esté teniendo un mal día. Él no solamente confundirá su arrebató emocional con atención, sino que sentirá que tiene poder sobre usted porque el comportamiento de él creó una reacción de enojo en usted. Puede que él continúe lloriqueando cuando sepa que hacer esto atrae su atención—en los ojos de su hijo la atención, aún con enojo, es mejor que ser ignorado.

**No castigue a su hijo/a por lloriquear, molestar, o reclamar.** Responder sarcásticamente diciendo: “Te daré algo de qué lloriquear,” cuando su hijo lloriquea, sólo crea conflicto entre usted y su hijo. Esto le dice que nunca está bien lloriquear, lo cual lo hace sentir culpable por tener sentimientos de enojo. Así como cuando usted está de mal humor, quejarse puede ser la única manera que su hijo puede desahogar sus frustraciones en ese momento.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites no toman responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo obtenido en estas guías y sobre este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usados en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites