



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Qué hacer ante el lloriqueo

¿Por qué lloriquean los niños?

Los lloriqueos son muy comunes en los niños pequeños y en edad preescolar. Son una parte normal del crecimiento. Los niños pequeños aún no cuentan con el vocabulario ni las habilidades necesarias para manejar por sí mismos las emociones grandes. Suelen ocurrir sobre todo cuando están cansados, tienen hambre, están agobiados o frustrados. No significa que su hijo esté malcriado o sea difícil. Significa que necesita su apoyo.

¿Qué hay detrás del lloriqueo?

Antes de responder, tómese un momento para pensar en lo que su hijo podría necesitar. ¿Tiene hambre o sueño? ¿Tuvo un día difícil? ¿Ha habido muchos cambios últimamente? Los lloriqueos son una señal de que su hijo está teniendo dificultades para lidiar con la situación. Es posible que necesite conexión y consuelo.

Lo que puede hacer

Mantenga la calma antes de responder. Los lloriqueos pueden ser difíciles de escuchar. Tome un respiro primero; así reaccionará con paciencia y no con frustración. Su respuesta calmada también le hace más fácil a su hijo calmarse.

Escuche lo que están diciendo, no cómo lo están diciendo. Trate de entender lo que su hijo necesita. Diga: "Te escucho decirme que tienes mucha hambre. Vamos a buscar una merienda." Responder a la necesidad detrás del lloriqueo es más útil que enfocarse en el lloriqueo en sí.

Elogie cada vez que piden algo con calma. Asegúrese de que su hijo sepa cuánto le gusta cuando usa su voz tranquila, su voz de niño grande. Puede decir algo como: "Gracias por pedirlo tan amablemente."



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Acérquese y ofrézcale consuelo. A veces, un abrazo o un acurrucamiento es todo lo que su hijo necesita. Acercarse a su hijo puede ayudarlo a sentirse seguro y calmarse rápidamente.

Con el tiempo, enséñele a su hijo qué hacer en lugar de lloriquear. Un niño muy pequeño puede necesitar señales como: "Puedo escucharte mejor cuando susurras. ¿Puedes decirme lo que necesitas suavemente en mi oído?" o: "¿Puedo sentarme contigo y me cuentas por qué estás enojado/llorando/gritando?"

Puede mostrarles a los niños más grandes cómo suena una voz tranquila y pedirles que lo intenten. Diga: "Quiero ayudarte. Por favor, dime cómo te sientes de una manera diferente. Te escucharé." No tiene que responder a los pedidos que se hagan con voz llórica. Hágale saber a su hijo que estará feliz de ayudar cuando pida con voz tranquila. Cuando lo haga, deje lo que está haciendo y preste atención. Esto le enseña que una voz tranquila funciona mejor que lloriquear.

Menos es más

Trate de no prestarle mucha atención al lloriqueo en sí. Enfocarse solo en el lloriqueo de hecho puede empeorarlo. Y cuando su hijo pida algo con calma, asegúrese de notarlo y decirle lo bien que suena.

La mayoría de los niños dejan los lloriqueos poco a poco. Pero toma tiempo. Esta etapa puede requerir mucha paciencia de los padres. ¡Pero modelar un lenguaje calmado y amable es una excelente manera de ayudar a su hijo a aprender una forma diferente de pedir las cosas!

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**