

Mi hija es la reina del lloriqueo. Incluso más que sus hermanos, es la más rápida en hacerme saber que desaprobaba algún aspecto de mi crianza. Puede extender su labio inferior hacia afuera, cruzarse de brazos y mirarme fijo como si estuviera capacitada para la medalla dorada en hacer puchero y lloriquear. No hay mejor prueba de mi capacidad de ser coherente en mi crianza que mi respuesta ante su lloriqueo.

Los niños pequeños no tienen la capacidad para comunicarse o negociar adecuadamente, por eso, lo hacen de la única manera que conocen: **lloriqueando**. Lloriquear, rogar y hacer puchero es normal en el desarrollo de un niño. El lenguaje es un poder recién descubierto para un niño pequeño, y aprende fácilmente con qué tipo de comunicación obtiene lo que quiere de la forma más rápida posible.

Tome el ejemplo de una pelea habitual por un dulce. Le puede decir “nada de dulces” a su hija. Ella decide poner a prueba sus límites con un débil y lastimoso intento de quejarse. En este momento, es completamente consciente de que no se merece el dulce y no debería recibirlo, pero está dispuesta a intentarlo. Le dice nuevamente “no”. Ella ya había asumido que le iba a decir que no, pero no está lista para rendirse sin dar pelea. Aumenta el tono y el volumen de su reclamo. Espera que esta táctica de usar una voz nasal aguda crispe suficientemente sus nervios para que usted quiera que deje de lloriquear y ceda. Lamentablemente, ceder ahora solo hará que su hija lloriquee más rápido y más seguido en el futuro. Si usted cede incluso una vez, especialmente en público, deberá reforzar el comportamiento y aparecerá una y otra vez.

Otra idea

Lloriquear puede ser el llanto de su hija para conseguir toda su atención, su necesidad de reaseguramiento o un momento tranquilo o una siesta.

A veces después de un largo día de escuela, mis hijos me demuestran su grado de cansancio. Ese momento en nuestro hogar tiende a ser el de mayor lloriqueo. Puedo distraerla de su comportamiento usando un poco de humor. Cuando hace su típico sonido de lloriqueo después de que le digo que no, respondo: “¿Entró un gato a tu habitación?”. Luego, le pido que busque al pequeño gatito que está haciendo ese ruido desagradable. Luego, “maúllo” un par de veces con el mismo tono en que lloriqueó.

Mis hijos creen que es absurdo, pero aprendieron que les estoy dando la oportunidad de cambiar la manera en que me hablan sin que me frustre con ellos. Si bien nunca encontramos al gato, hemos superado situaciones con menor frustración de mis hijos y mía.

Qué hacer

Reconozca por qué lloriquea su hija. Si su hija empieza una pregunta lloriqueando, esa suele ser la clave de que no sabe cómo responderá. En este momento, puede llamarle la atención sutilmente con un recordatorio de que usted no responde ante el lloriqueo. Si lloriquea en forma leve y cada vez menos, puede ignorarlo porque ya le ha advertido que sus oídos no responden ante el lloriqueo.

Si es cada vez más molesto, probablemente ha aprendido que es un recurso eficaz para obtener lo que quiere. No recompense el lloriqueo. Decida decir “no” si su hija lloriquea, incluso si normalmente hubiera dicho “sí”. Forzar su voluntad es un comportamiento que su hija finalmente comprenderá que es inadecuado. Se lo enseñamos **siendo consecuentes y usando medidas disciplinarias adecuadas a la edad**.

No permita que su hija sepa que el lloriqueo lo exaspera. Si sigue lloriqueando, configure un cronómetro de un minuto y dígame que espera que empiece a hablar amablemente cuando se termine el tiempo. A veces, los niños reaccionarán ante la falta de efectividad del lloriqueo con enojo o no dejarán de lloriquear hasta que termine el minuto. Implemente consecuencias adecuadas al comportamiento sin ceder. **Su 'no' signi ca 'no'.** Es posible que deba reforzar su decisión con una interrupción si su hija recurre a lloriquear cuando no obtiene lo que quiere.

Lloriquear es una conducta que se aprende, pero también se puede olvidar. Sea consecuente. Responda usando el mismo enfoque siempre. Su hija finalmente aprenderá que no es un recurso útil para obtener lo que quiere. Recompensar la buena comunicación y conducta ayuda a reforzar el buen comportamiento que quisiera que tenga su hija.

Cómo evitar el lloriqueo

A veces, conocer el entorno de su hija puede ayudar a evitar el lloriqueo antes de que empiece. La Academia Americana de Pediatría tiene algunas sugerencias que pueden ayudar.

- **Identifique el problema.** Tenga en cuenta lo siguiente como causa física del lloriqueo: hambre, sed, ropa, calzado o posiciones incómodas y, en especial, cansancio. Una enfermedad, como infección del oído, fiebre, dolor de estómago o resfrío y gripe, también afecta la capacidad del niño de controlar sus emociones.
- **Limite la frustración.** Brinde actividades y cronogramas adecuados a la edad. Tenga percepción a la hora de presionar a su hija más allá de sus límites emocionales y físicos. Llorisquear puede escalar a situaciones donde los niños sienten que no tienen el control ni el poder.
- **Esté alerta.** Tenga en cuenta nuevas situaciones o estrés que su hija pueda sentir. También tenga presente el momento del día o la actividad que parece provocar el llorisqueo. Planifique un momento especial programado de manera regular con su hija para ayudarla a sentirse especial, importante y que pertenece.
- **Brinde estímulos.** Aliente a su hija a usar palabras y ayúdela a aprender formas aceptables de pedir algo o quejarse por algo que no le gusta.

Si bien es frustrante en el momento, comprenda que su hija está haciendo su mejor esfuerzo para hacerle saber que algo está mal, que quiere algo o que quiere hacer algo a su manera.

Recursos:

1. Healthy communication with your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156475>. Consultado el 17 de julio de 2019.
2. Shelov SP, et al. Behavior. In: Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5. 6th ed. New York, N.Y.: Bantam Books; 2014.
3. Discipline and your child. Academia Americana de Pediatría. <http://patiented.solutions.aap.org/handout.aspx?gbsid=156436>. Consultado el 17 de julio de 2019.