

El manejo de las quejas: Cómo tranquilizar a un niño irritado



Se encuentra en un lugar público con su hijo pequeño cuando se pone a lloriquear. ¡Que no cunda el pánico! Si usted toma una actitud tranquila y se enfoca en la resolución del problema, puede ayudar a su hijo a aprender a calmarse cuando está irritado.

 **Intente averiguar qué irrita a su hijo, para ver si necesita una “solución rápida”.**

- **Si su hijo no está cómodo:**

Tal vez tenga hambre o sed, esté cansado, tenga calor o frío o necesite ir al excusado. Usted podría ayudar a su hija a ajustarse la ropa, el pañal o el cinturón de seguridad si está en el coche. Pálpele las manos, los pies y la cara para ver si necesita ponerse o quitarse el abrigo. Ofrézcale una merienda o un poco de agua, o vaya adonde pueda comer una comida completa. Tal vez necesite ir a los servicios sanitarios. Los pañales sucios o mojados deberían cambiarse lo más pronto posible.

- **Si el niño está cansado o se está enfermando de algo:**

Tal vez su hijo podría dormirse si usted lo ayudara a ponerse en una posición cómoda. Si esto no fuera posible, dígame: “Yo sé que estás cansado. Podrás dormir dentro de poco”. Abrácelo, cántele o cuéntele un cuento.

- **Si la niña se siente abrumada por causa del gentío, de estar en un lugar nuevo o de querer cosas que no puede tener:**

Encuentre un lugar tranquilo para ayudarla a calmarse. Para reasegurarla, dígame: “Están pasando muchas cosas aquí, pero estamos seguros y nos iremos de aquí antes del almuerzo.” Hable sobre cosas que le gustan: “Quieres esos juguetes y no te gusta que yo te diga que No. Pero podemos hablar sobre lo que te gusta de ellos.” Un poco de atención positiva puede mejorar su estado emocional.

- **Si el niño está preocupado porque usted parece estar estresado:**

Si usted está tenso, intente relajarse. Cuente a su hijo cómo se siente: “Este lugar es un poco abrumador para mí también. Me alegra que pronto volveremos a casa.” Podría cantarle en voz baja canciones que ambos disfrutaban. Hagan muecas juntos o hablen con voces chistosas.

- **Si la niña está aburrida:**

Intente encargarle algunas tareas: “Ayúdame por favor a hallar una caja de tu cereal.” “¿Tienes los músculos fuertes para llevar esto por un ratito? Inténtalo.” Si la niña tiene que quedarse en un carrito para niños o un asiento de seguridad, haga dibujos en el aire con el dedo o llame su atención sobre lo que está pasando en su entorno. Déle un libro o un juguete. Hable con ella sobre cosas divertidas que podrá hacer más tarde.

 **Tenga en cuenta que a su hijo no le gusta quejarse.**

- Recuérdese a usted mismo que su hijo prefiere pasar un buen rato con usted, simplemente no sabe cómo hacerlo en este momento.
- Use un tono agradable para hablar a su hijo. ¡Si es necesario, cuente hasta 10 primero!

English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

