



## Rezonga

**Categoría: Social**

### Comportamientos Relacionados

- Discute
- Es sarcástico/a
- Sabelotodo, arrogante
- Imita
- Voltea los ojos
- Es descarado/a

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “No me gusta que rezongue porque eso es una falta de respeto, pero yo puedo manejar la situación.”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Yo entiendo que cuando mi hijo se siente enojado o frustrado, él rezonga para sentirse más poderoso. A veces yo quiero hacer eso también. Yo comprendo que necesita aprender cómo manejar sus sentimientos sin rezongar cuando él se moleste.”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo: “Yo le puedo enseñar a mi hijo la diferencia entre rezongar, lo cual es irrespetuoso, y el decir que él está frustrado o enojado sin que rezongue. Le ayudaré a darse cuenta no sólo de lo que dice, sino también de la manera en que lo hace.”

**¿Qué es rezongar?** El sarcasmo, poner sobrenombres, responder gritando, y rechazos desafiantes constituyen el rezongar. Rechazos simples como, “No quiero,” o “No voy a ir” pueden ser declaraciones de opinión, y preguntas como, “¿Lo tengo que hacer?” no son faltas de respeto a menos que se digan gritando, con sarcasmo y con un tono lleno de odio. Asegúrese que su hijo entienda lo que es rezongar.

**Sea amable y demuestre respeto.** Usted es el modelo a seguir de su hijo.

Calmadamente ponga el ejemplo respondiendo a una pregunta como: “¿Qué tal tu día?”, con calma, en tono amoroso, para que su hijo sepa a lo que usted se refiere con “ser amable”.

Dígale a su hijo: “Hay que tratarnos con respeto. Por favor cálmate inhalando profundamente y contando hasta 5. Es difícil pensar cuando estamos enojados. Luego respóndeme de nuevo con un tono amable tal como yo lo estoy haciendo ahora.”

**Use la Empatía.** Pregúntele a su hijo cómo cree él que usted se sentiría si él le gritara enojado. Luego escuche su respuesta. Dígale que a usted no le gustaría. Coméntele que estar en desacuerdo está bien, sin ser desagradable gritando. Practique pedirle que piense sobre el tono de su voz y el impacto de sus palabras. El practicar ser empático le enseña a ponerse en los zapatos de otras personas...y pensar en qué va a decir antes de que lo diga.

**Comparta sus sentimientos.** El decir: “Lo que dijiste hirió mis sentimientos”, es una buena forma de responder sin usar un lenguaje o tono ofensivo cuando él rezongue, y promueve la empatía en su hijo. Él tiene que saber que lo que dice hace una diferencia y puede herir los sentimientos de alguien o ayudarlo a sentirse amado(a) simplemente por la manera de cómo dice las cosas.

**Elogié el uso de palabras amables.** Cada vez que su hijo usó un tono de voz calmado, amable y palabras respetuosas, elogió su comportamiento. Diga: “Estoy tan contento de que me hayas dicho calmada y respetuosamente, que no querías irte a dormir cuando te dije que ya era hora. Tu tono fue amable y respetuoso.”

**Mantenga la calma e ignore cuando rezongue.** Al ignorar las réplicas insolentes usted les quita el poder. Calmadamente diga: “¿Qué es lo que te está molestando? Debes de estar muy molesto para que me hables así. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?” Su calma y amabilidad reducirá la tensión y ayudará a resolver el problema.

**Llévelo a tomar Tiempo de Calma.** Cuando haya intentado todos los otros métodos para que su hijo responda con respeto, y aún le responde rezongando, llevándolo a tomar Tiempo de Calma puede ayudarlo. Diga: “Lamento mucho que hayas decidido rezongarme y ser irrespetuoso. Vas a tomar Tiempo de Calma, para que puedas pensar en cómo responder de manera respetuosa.” Luego, cuando el Tiempo de Calma se termine, siéntese con él y platique acerca de lo que lo haya molestado y en cómo él le puede decir lo que le estaba molestando, en vez de rezongar.

**Qué no hacer:**

**No participe en el juego de poder.** Como usted ya sabe que rezongar es una manera en que su hija intenta tener control sobre usted, no rezongue usted. Puede que ella se entretenga y se divierta viendo cómo rezongándole a usted, la hace enojar y atrae su atención. Usted no quiere promover esto.

**No enseñe cómo rezongar.** Gritarle sarcásticamente o con enojo a su hija, o a alguien más, sólo le demuestra cómo rezongar. Aunque es difícil no gritar cuando alguien le está gritando, enséñele a su hija cómo ser respetuosa, siendo respetuoso con ella.

**Cuando rezongue no castigue.** Rezongar, en el peor de los casos, es molesto. No hay evidencia que apoye la creencia de que hacemos a los niños respetuosos cuando los castigamos por faltas de respeto. El castigo sólo les enseña miedo.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

## Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

### **Háblese a sí mismo**

Primero, cálmese.

### **Empatía**

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

### **Enseñe**

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

## Recordatorios Alentadores

### **Seré paciente.**

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

### **Práctica, práctica, práctica.**

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

### **Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.**

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

### **Seré positivo**

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

### **Nunca es demasiado tarde.**

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

### **No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.**

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”