



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