

TIP SHEET:

Whining

Ages Affected: 1 ½–5 years old

Whining is an irritating blend of talking and crying. Often it is very frustrating to have to listen to, but it's important to learn how to deal with it in a calm manner.

Why do children whine?

Whining is often the only way children can express themselves when they're tired, cranky, hungry, uncomfortable, or just don't want to do something. Although the language skills of 3-and-4-year-olds are rapidly improving, they still don't have the vocabulary to describe all of these feelings.

Try not to give in or react. By not reacting, you are teaching your child that there are better ways of communicating.

Here are some tips to help control your anger and help deal with your whining child:

- Refuse to let it bother you. Calmly tell your child that you can't understand what she wants when she whines and that you'll listen when she talks in a nicer voice.
- Ignore the whining and definitely do not overreact. It's really easy to lose your cool after several minutes of whining. Turn away when a child whines. Respond as soon as the whining stops. Stay calm and don't look or act irritated. Leave the room, sing or do something to keep yourself distracted from the whining.
- Teach your child what a "nice voice" sounds like. Show your child the difference between an annoying, whiny tone and a normal one. Ask the child to "talk nice" and do not give in until he does. Don't make fun of your child's tone of voice, but show him the difference and then practice together.
- Don't give in and give your child what she wants



while whining. Instruct other caregivers and family members to behave in the same manner. If you give in after any period of time, your child will learn where your breaking point is and whine longer next time.

- Make the answer an automatic "no" when whining is involved. This way your child will learn whining doesn't get your child her way.
- Give praise. You might say, "Thanks for using your normal voice," or "My ears love that voice." This works wonders. Whenever your child asks for something politely, acknowledge it and thank him.
- Decide if his request is reasonable. Even if he says it in a nice voice, you can't always say yes. Sometimes you need to say no, but always explain why to your child. Learning to accept no is an important part of growing up.
- Hang in there. Change isn't going to happen overnight. Continue to be patient with your child and, over time, he will learn that whining is not the way to communicate with you.
- Always set a good example: speak nicely to others and to your child.

El lloriqueo es esa combinación irritante de hablar y llorar. Usualmente es bastante frustrante tener que oírlo, pero es importante aprender a lidiar con eso de una manera tranquila.

¿Por qué lloriquean los niños?

El lloriqueo es con frecuencia la única manera que encuentran los niños para expresarse a sí mismos cuando están cansados, con hambre, fastidiados, incómodos, o cuando simplemente no quieren hacer algo. Aunque las habilidades de lenguaje de los niños de tres y cuatro años de edad están mejorando rápidamente, aún no tienen el vocabulario para describir todos estos sentimientos.

Intente no ceder o reaccionar mal. Al no reaccionar, usted le enseña a su hijo/a que hay mejores maneras de comunicarse.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a controlar la ira y a lidiar con un niño/a lloriqueando:

- No deje que eso le fastidie. Calmadamente, dígame que no puede entenderle cuando habla y llora, y que lo entenderá cuando hable con mejor tono de voz.
- Ignore los lloriqueos y definitivamente no sobre-reaccione. Es bastante fácil perder el control luego de varios minutos de lloriqueos. Váyase cuando un niño/a esté lloriqueando. Responda tan pronto el lloriqueo se detenga. Manténgase calmado e intente no verse irritado. Deje el cuarto, cante, o haga algo para mantenerlo distraído del lloriqueo.
- Enséñele al niño/a cómo suena una "buena voz". Muéstrelle la diferencia entre un tono quejumbroso y exasperante y un tono normal. Pídale al niño/a que "hable bonito", y no se rinda hasta que lo haga. No se burle del tono de voz del niño/a; muéstrelle la diferencia y luego practiquen juntos.
- No se rinda y termine dándole lo que él quiere,



y haga que otros hagan lo mismo. Si usted se rinde luego de un cierto tiempo, el niño/a aprenderá cuál es su punto de quiebre y se quejará por más tiempo la próxima vez.

- Haga la respuesta un automático "no" cuando hayan lloriqueos. De este modo, su niño/a aprenderá que los lloriqueos no le consiguen lo que quiere.
- Elogie. Usted puede decir, "Gracias por hablar con tu voz normal" o "Me encanta oír esa voz." Esto funciona de maravillas; cuando su hijo/a pida algo de buena manera, reconózcalo y agradézcalo.
- Decida si lo que pide es razonable. Así lo pida de buena manera, no puede decir siempre que sí. A veces es necesario que usted diga no, pero siempre debe explicar por qué. Aprender a aceptar el "no" es parte importante de crecer.
- Espere. El cambio no llega de la noche a la mañana. Continúe siendo paciente con su niño/a y luego de un tiempo aprenderá que lloriqueando no es la manera de comunicarse con usted.
- Siempre dé un buen ejemplo, hable bien a los otros y a su niño/a.