

# Cuando su Hijo Dice “No”



## ¿POR QUÉ MI HIJO PEQUEÑO DE REPENTE SE VOLVIÓ REBELDE?

Es parte del desarrollo natural de un niño pequeño comenzar a decir “no” enseguida que aprende a hablar. Durante este tiempo, su hijo está comenzando a entender que él está separado de usted y podría comenzar a demostrarle que quiere un cierto control en su vida. Esta independencia creciente es importante para su hijo. El poder hacer algunas cosas por sí mismo produce confianza en sí mismo. El objetivo es encontrar maneras para que su hijo sienta que está en control y haga sus propias elecciones en formas positivas.

Es probable que algunos niños pequeños sean más rebeldes que otros. A algunos niños les resulta difícil aceptar los cambios y tienden a tener grandes sentimientos sobre cosas pequeñas, como sentarse en el asiento para niños en el carro, ir a la cama o visitar un lugar nuevo. Los cambios en el horario diario también pueden ser estresantes y dar como resultado un rechazo por parte de los niños pequeños. El mejor consejo para superar la etapa del “no” de su hijo pequeño es no tomar su comportamiento como algo personal. Esta es una fase que pasará más rápidamente si usted la toma con tranquilidad, permanece calmada y sabe que usted es la persona adulta que está a cargo de la situación.

## COMIENCE CON ENTENDER AL NIÑO Y REFLEJAR SUS SENTIMIENTOS

Cuando usted le muestra a un niño que usted entiende sus sentimientos, eso le da espacio para sentir sus emociones. Si el niño siente que lo escuchan, comenzará a calmarse. Darle un nombre a los sentimientos de su hijo pequeño le ayuda a ser consciente de sus emociones, de modo que puede aprender a manejarlas mejor. Si usted para por alto este paso, con frecuencia el niño se vuelve todavía más expresivo para mostrar cuán enfadado está. Esto puede llevar a un berrinche total.

Es importante que usted se mantenga calmada mientras también expresa sus sentimientos auténticos con los niños. Sus emociones son válidas, pero la manera en que usted las expresa también es importante. Respire hondo y mantenga el lenguaje sencillo y directo. Diga: “Estoy frustrada porque esto está llevando demasiado tiempo. Tú estás enfadado y no quieres ponerte los pijamas. Es difícil pasar de jugar a ir a la cama.”

## ¿QUÉ VIENE DESPUÉS DE QUE USTED HA DADO VALIDEZ A LOS SENTIMIENTOS DE SU HIJO?

- **Respete el “no” de su hijo cuando sea posible.** Habrá momentos en que usted puede permitir que un niño diga “no” a algo. Esto le demuestra a su hijo que usted le respeta y

lo va a escuchar. Además, habrá muchas veces en la vida de su hijo en las que usted querrá que se sienta cómodo al decir “no”. Esto prepara el terreno para aprender límites y expresar consentimiento cuando sea mayor. Trate de que los otros adultos de la casa actúen de igual manera.

- **Cuando sea necesario, mantenga y repita el límite.** “Es hora de guardar los juguetes y almorzar. Tú necesitas comer para que tu cuerpo crezca grande y fuerte.” Use un lenguaje que su hijo entiende. Use frases cortas y claras, pero no amenazantes.
- **Ofrézcale algunas opciones (que sean aceptables para usted).** “¿Quieres ponerte el pijama tú solo o Papi puede ayudarte?” Dar opciones les ofrece a los niños una oportunidad de sentirse poderosos de manera positiva.
- **Haga tonterías.** El humor es una gran manera de calmar y de desacelerar una lucha de poder. Usted podría tratar de ponerse sobre la cabeza los pantalones del pijama de su hijo o ver si estos le quedan a su animal de peluche favorito. La risa a menudo brinda cooperación.
- **Recurra a la imaginación de su hijo.** Invente un cuento para entusiasmar a su hijo. Diga: “Elmo está listo para meterse al carro. Él quiere ir a la tienda y necesita que tú le ayudes a colocarse el cinturón.”
- **Mantenga el límite y practique paciencia.** Si ninguna de estas estrategias funciona, con calma y firmeza diga otra vez el límite o las opciones. Diga: “Tú puedes meterte en el asiento del carro o yo puedo ayudarte a ponerte el cinturón. Tú decides.” Si su hijo se resiste, (sin enojo) ayúdele a meterse en el asiento del carro. Con voz suave, usted podría decir algo así como: “Sé que detestas meterte en el asiento del carro. Lo entiendo.” O trate de distraerlo. Diga: “Oh, mira ese enorme perro que viene por la calle.”
- **Trate nuevamente de conectarse con sus sentimientos.** A veces los niños dicen “no” porque están enfadados. Necesitan un buen llanto. Si usted mantiene el límite y escucha el enfado, puede ayudarle al niño a superar sus sentimientos y calmarse.
- **Evite ceder.** Cuando usted cede ante una rebeldía, su hijo aprende a presionar para conseguir lo que quiere. Esto producirá más presiones la próxima vez. A veces pensamos: “Solo esta vez voy a ceder.” ¡Pero la ciencia nos dice que ceder de vez en cuando en realidad hace que sea más probable que el niño siga presionando!
- **Ayúdele a su hijo a situarse en una actitud de “sí”.** Trate de hacerle algunas preguntas que usted sabe tendrán por respuesta un “sí”. Por ejemplo: “¿Te gusta el helado?” o “¿Tu nombre es Alina?”

ESCANEE PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN



Si usted está luchando para manejar la rebeldía de su hijo, consulte los artículos Cómo fijar límites o Los berrinches o pídale apoyo a su Especialista de HealthySteps.