

Trastornos de conducta

9.- ¿Tiene miedos. Fobias.

Muchas veces, el miedo en los niños nace de situaciones injustificadas; en donde no hay un peligro real pero la persona exagera y le ve un riesgo excesivo a una situación que no la tiene. Por ejemplo, el miedo que sufre un niño cuando se enciende una cerilla o un mechero, el miedo a las arañas, a las alturas, a las relaciones con la gente, a hablar en público, a los ruidos etc. Cuando la respuesta es excesiva y el miedo de los niños está provocado por estímulos inofensivos o que están bajo control, estamos hablando de respuestas fóbicas, no de puros miedos evolutivos, que desaparecen a medida que el niño se va haciendo mayor. En estos casos el niño lo pasa muy mal y la falta de control del miedo puede generarle mucha ansiedad, muchos padres comentan que sus hijos están angustiados. El miedo en los niños complica además el curso y la armonía de la vida familiar.

Muchos de los miedos y fobias infantiles se dan por comportamientos de sus padres o de la gente que les rodea; si somos miedosos debemos intentar no inculcárselo al niño porque pronto empezará a manifestar síntomas de temores infundados.

Como padres u observadores, tenemos que tener en cuenta:

- El número de episodios que tiene el niño
- El momento de inicio
- La frecuencia
- La forma de aparición (brusca o leve)
- Qué fobia o miedo presenta

Dependiendo de la edad del niño, hay miedos que son más frecuentes y que no deben alarmar. En esta edad son comunes por ejemplos los miedos a los ruidos fuertes , animales, oscuridad.

Afortunadamente, la mayoría de las fobias son bastante tratables. En general, no son un signo de una enfermedad mental grave que requiera muchos meses o años de terapia. Sin embargo, su hijo podría beneficiarse de la ayuda profesional de un psiquiatra o psicólogo especializado en el tratamiento de las fobias si sus ansiedades continúan e interfieren con la posibilidad de disfrutar de la vida cotidiana.

Cuando un niño sufre las consecuencias del miedo, le cuesta imaginarse su mundo sin estas preocupaciones, por lo que hay que dotarle de las herramientas necesarias para impulsar con éxito una conducta diferente.

Como parte del plan de tratamiento para las fobias, muchos terapeutas sugieren exponer al niño al origen de su ansiedad en pequeñas dosis, que no representen una amenaza.

Este proceso gradual se llama desensibilización, lo que significa que su hijo será un poco menos sensible al origen de su miedo cada vez que lo enfrente. Por último, el niño ya no sentirá la necesidad de evitar la situación que fue el origen de su fobia. Si bien este proceso parece lógico y fácil de realizar, sólo se debe hacer bajo la supervisión de un profesional.

Estas son algunas sugerencias que muchos padres encuentran útiles para sus hijos con miedos y fobias:

.Hable con su hijo sobre sus preocupaciones y sea comprensivo.

.No le reste importancia ni ridiculice los miedos de su hijo, especialmente delante de sus compañeros.

.No intente obligar a su hijo a ser valiente. Le llevará tiempo enfrentar y superar gradualmente sus ansiedades. Sin embargo, puede alentarle (pero no obligarlo) a enfrentar progresivamente sus miedos.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/understanding-childhood-fears-and-anxieties.aspx>

<https://www.centro-psicologia.com/es/miedosyfobias-ninos.html>

10- ¿Es un niño desobediente?

Los niños desobedientes tienen un temperamento fuerte, buscan el enfrentamiento, son desafiantes, miden continuamente las fuerzas y quieren ser el centro de atención. Lo malo es que con frecuencia lo consiguen; unas veces por agotamiento de los adultos y otras por perseverancia suya.

La mayoría de las veces los niños desobedientes están hechos 'un lío'; no dejan de ser niños y como tales necesitan la seguridad que les podemos proporcionar los adultos. Pero un padre que duda continuamente cómo afrontar sus desafíos, cómo reaccionar ante sus desplantes, ante sus 'oídos sordos', no es el mejor ejemplo de seguridad y equilibrio.

En ocasiones, los padres estamos más pendientes de nuestro hijo cuando se comporta de manera inadecuada, ya sea para regañarle o castigarlo, que cuando lo hace de forma correcta. Esto conlleva a menudo que los niños se nieguen a cumplir nuestras exigencias con el fin de llamar nuestra atención.

Otros factores que pueden estar motivando la desobediencia de nuestro hijo son que:

- Está ocupado en una actividad más placentera que aquella que nosotros le estamos pidiendo
- No oye realmente lo que le pedimos, porque está distraído en otra actividad. Debemos distinguir esta circunstancia de aquellas ocasiones en que hace ver que no nos ha oído.
- No comprende lo que le mandamos.
- Está habituado a que nosotros acabemos haciendo por él lo que le pedimos.
- Sabe que los padres repetiremos varias veces la indicación, antes de que él deba responder.

¿Cómo podemos actuar ante la desobediencia de nuestro hijo?

Existen unas recomendaciones que facilitarán la obediencia de nuestro hijo. Si las practicamos de manera constante, probablemente pocas veces nos veamos obligados a poner en práctica los consejos sobre qué hacer cuando nuestro hijo nos desobedece.

Antes de que nuestro hijo nos desobedezca:

- Siempre que sea posible, en lugar de dar órdenes o hacer preguntas, ofrecer dos opciones para que nuestro hijo pueda escoger una. Por ejemplo, en vez de decirle “baja la basura” o preguntarle “¿quieres bajar la basura?”, plantearle las opciones de: “¿qué prefieres, secar los platos o bajar la basura?”
- Procurar no darle demasiadas instrucciones a la vez. Es mejor esperar a que obedezca una orden, antes de plantearle la siguiente.
- La instrucción debe ser simple, utilizando pocas palabras. Es importante que sea comprensible para nuestro hijo y razonable para su edad. También es importante que sean peticiones específicas, es decir, que quede bien claro el comportamiento que debe seguir. Es mejor decir “a las seis intenta tener los ejercicios de matemáticas acabados y la lección de sociales estudiada, para poder ver tu programa favorito”, que “acaba tus tareas escolares pronto”.
- Utilizar un tono de voz agradable. Es mejor si nos ponemos a la altura de nuestro hijo y le miramos directamente a los ojos (asegurándonos que él también nos mira).
- Es importante que expliquemos a nuestro hijo las razones por las que le pedimos o le prohibimos que haga algo. Esta información deberá ser apropiada para la edad del niño.
Establezcamos rutinas. A tu hijo le ayudará a obedecer el hecho de tener que hacer cada día lo mismo y a la misma hora (tirar la ropa a lavar después de la ducha, recoger la mesa, etc.). La cooperación acabará convirtiéndose en un hábito.
- A partir de los 6 años los niños, en cierta medida, ya son más capaces de participar en la creación de las reglas. De esta manera, probablemente se sentirán más responsables y las comprenderán mejor. Este hecho contribuirá positivamente a que cumplan los mandatos. Por tanto, es importante que empecemos a dejarle negociar con nosotros las exigencias y las consecuencias de su cumplimiento o incumplimiento, escuchando sus razonamientos. Pero, en último término, seremos nosotros los que decidiremos.
- Para motivar a nuestro hijo para que cumpla aquello que más le cuesta, le daremos la indicación de manera positiva, explicándole que, cuando cumpla nuestro mandato, le ofreceremos un privilegio. Por ejemplo: “después de ordenar tus juegos y de

ducharte, jugaré contigo al ajedrez“. Es definitivo que nosotros cumplamos con lo pactado.

- A veces hay momentos en los que no podemos premiar inmediatamente a nuestro hijo o es mejor reforzar cada uno de los pequeños pasos que componen una conducta final. Un programa alternativo que puede ayudarnos a presentar el refuerzo desde un punto de vista diferente es el sistema de fichas o puntos.
- Consiste en proponer a nuestro hijo previamente un objetivo a conseguir durante un periodo de tiempo determinado. Cada vez que actúe de acuerdo con nuestro objetivo, obtendrá un punto. Estos puntos se canjearán por una recompensa que se habrá establecido con anterioridad. Veamos un ejemplo.
- Objetivo: que nuestro hijo obedezca a la primera cuando le llamamos para cenar.
- Premio a conseguir: Salir al cine una noche con nosotros, comer o cenar en un sitio de su gusto, invitar a un amigo a dormir a casa...
- Cómo conseguir los puntos: Si obedece a la segunda orden, un punto. Si obedece a la primera orden, dos puntos. Si a una hora concreta y estipulada se dispone por iniciativa propia a realizar una de sus tareas u obligaciones habituales (bañarse, sentarse a cenar, ponerse a estudiar...), cuatro puntos. Los puntos no se deben “regalar” pero deben ser fácilmente accesibles.
- Otro sistema divertido para conseguir puntos consiste en darle cada día, en el momento en que se levanta, una cantidad de puntos. A medida que transcurre el día debe evitar perderlos, es decir, cumplir con el objetivo le permitirá mantener el número de puntos mientras que desobedecer el objetivo de la semana hará que disminuya su batería de puntos. Al cabo de una semana, se sumarán los puntos mantenidos y se canjearán por el premio establecido (50 puntos: una tarde en un parque de atracciones, por ejemplo).

Es de suma importancia que, cuando haga lo que le pedimos, alabemos y elogiemos su comportamiento (felicitarlo, decirle lo contentos que estamos de lo que ha hecho, etc.).

Las consecuencias que seguirán a la desobediencia, deben quedar establecidas claramente de antemano. Podemos retirar un privilegio cada vez que no cumpla una exigencia. Por ejemplo, “cuando sigas jugando con el video-juego en vez de dejarlo para

hacer otra cosa, te quedarás sin video-juego durante todo el día siguiente”.

Comprobar y asegurarnos que cumple con lo indicado para, después, poder aplicar las consecuencias apropiadas.

En el momento en que nuestro hijo nos desobedece:

- Aunque estemos enfadados con nuestro hijo, debemos explicarle con objetividad y serenidad las ventajas de obedecer y por qué es necesario restar privilegios cuando no lo hace. Aunque pueda parecer que no lo comprende, razonar con él y analizar las consecuencias de su conducta le ayudará a ver más claro nuestro punto de vista y podrá prever futuras consecuencias en situaciones similares.
- A veces el sentido del humor puede ayudarnos a solucionar situaciones muy tensas, sobretodo con nuestros hijos mayores. Por ejemplo, si insiste e insiste en justificarse para no llegar a la hora que le hemos dado podemos decirle: tienes razón, es mejor llegar tarde a casa. Llegar a la hora es una molestia. Es mejor llegar tarde un par de días y luego pasarse una semana sin salir pensando qué estarán haciendo tus amigos mientras tú estás en tu cuarto... ¡Ojo!, el tono y la intención pueden convertir una frase con sentido del humor en ironía o sarcasmo y eso ya no es respetuoso.
- Asegurémonos de que haya entendido la orden. Escuchémosle con atención cuando intente dar una explicación. Si es una excusa que no nos sirve como explicación, utilizaremos la expresión “de todos modos”. Por ejemplo, “ya sé que te gusta el programa de televisión que estás viendo pero de todos modos, quiero que pongas ahora la mesa porque ya es hora de comer”. No hay que entrar en debate con él.
- Si no obedece, sin discutir le retiraremos aquellos privilegios que habíamos establecido de antemano. Para que la estrategia funcione, es importante que los privilegios retirados sean valorados por nuestro hijo. Y es fundamental que seamos constantes y no cambiemos nuestra posición. Si nuestro hijo de 10 años llega sistemáticamente tarde a casa perderá el privilegio de salir durante un período de tiempo establecido.
- Tiempo fuera: Cuando tu hijo desobedece a pesar de reiterados avisos por tu parte, no pierdas el control. Aplica el tiempo fuera o la pausa obligada.

Le retiraremos nuestra atención y le ignoraremos cuando conteste provocativamente a nuestras indicaciones o por ejemplo, se vaya cerrando de golpe la puerta. Puede ser que lo haga para que le hagamos caso, para llamar nuestra atención o porque de este modo consigue no obedecer (al menos, de momento).

Siempre que ignoremos una conducta incorrecta de este tipo le estaremos motivando para no volver a repetirla. Dejaremos pasar un tiempo prudencial y repetiremos la orden, esta vez avisando de las consecuencias que tendrá el no cumplirla. Por otra parte, cada vez que se muestre colaborador deberemos reforzarle.

- Si la desobediencia implica una acción peligrosa para nuestro hijo o para los demás (cruzar la calle sin mirar, romper objetos, etc.), mostrando expresión y tono de voz firme, le diremos: “¡no!” o “¡basta!” . Si es necesario, pararemos físicamente su acción. Luego, le retiraremos un privilegio.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/hijos-desobedientes/>

<http://www.solohijos.com/web/la-obediencia-de-los-hijos-entre-los-6-y-los-12-anos-2/>

<http://www.solohijos.com/web/la-obediencia-de-los-hijos-entre-los-6-y-los-12-anos-consejos-practicos/>

11.- ¿Tiene conductas agresivas?

Las conductas agresivas son conductas intencionadas que pueden causar daño, ya sea físico o psíquico.

Conductas como pegar a otros, ofenderlos, burlarse de ellos, tener rabietas o usar palabras inadecuadas para llamar a los demás forman parte de la agresividad infantil. Cuando algunos niños persisten en su conducta agresiva y son incapaces de controlar

su fuerte genio, pueden sentirse frustrados causando sufrimiento y el rechazo de los demás.

Teniendo en cuenta de que la conducta agresiva de un niño es un comportamiento aprendido y como tal se puede modificar, la intervención de los padres bien como de los profesores es muy importante. El castigo físico no es aconsejable en ninguno de los casos porque sus efectos son generalmente negativos: se imita la agresividad y aumenta la ansiedad del niño. Si nos empeñamos en cambiar la conducta agresiva de nuestro hijo, y mantenemos la paciencia y la perseverancia, seguramente solucionaremos el problema.

Según los expertos, la frustración facilita la agresión y es un excelente caldo de cultivo para que se desarrollen conductas agresivas en los niños. El comportamiento agresivo del niño es normal, pero el problema es saber controlarlo. Muchas veces, el niño provoca a un adulto para que él pueda intervenir en su lugar y controlar sus impulsos agresivos, ya que no puede con todo.

Por eso, el niño necesita de un "no hagas eso" o "para con eso". Los niños, a veces, piden una riña. Es como si pidiera prestado un control a su padre o a su madre. Del mismo modo que los padres enseñan a caminar, a hablar o a comer a sus hijos, deben enseñar también a controlar su agresividad.

Controlar la conducta agresiva del niño

- Hay que tener cuidado para no devolver su agresividad con otra agresividad. La teoría del aprendizaje social afirma que las conductas agresivas pueden aprenderse por imitación u observación de la conducta de modelos agresivos. Es muy importante, por ejemplo, que el niño tenga y encuentre un buen modelo en sus padres.

- Los niños se relacionan con los demás de la misma forma que lo hacen sus padres. Si ellos mantienen una relación tranquila con los demás, el niño se portará del mismo modo delante de sus amiguitos. Si la relación es más bien hostil, probablemente el niño seguirá ese modelo de comportamiento.

- Educar a los niños es una tarea difícil, que requiere trabajo. Pero que vale la pena intentar acertar, mantener el equilibrio y procurar el consenso entre los padres para que en la educación

del niño no ocurran fallos de doble comunicación. Si uno de los padres permite todo y el otro nada, eso confundirá al niño y probablemente se rebelará.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/comportamiento/Causaagresividad.htm>

<https://www.guiainfantil.com/educacion/comportamiento/tratamiento.htm>

12.-¿Le nota signos de timidez en algunas reacciones?

La timidez es un término de la psicología social que se utiliza para describir el sentimiento de aprehensión, falta de confort o incomodidad que experimenta una persona cuando se aproxima a otras personas, especialmente en nuevas situaciones o con gente fuera del entorno más próximo. Se cree que la timidez se debe a un conjunto de factores hereditarios y del entorno con el cual se cría una persona y puede ser un rasgo característico de la personalidad pero también puede ser que sea un rasgo propio de ciertas etapas de la vida, como en la infancia: todos los niños presentan grados de timidez durante su crecimiento.

Ser tímido no es necesariamente nada malo, siempre y cuando el grado de timidez no vaya a los extremos y se convierta en ansiedad o fobia social. De hecho, tener un cierto grado de timidez puede ser beneficioso, ya que nos hace ser más prudentes, más cautos y a menudo nos obliga a observar durante más tiempo las escenas antes de entrar en ellas. El punto clave está en saber cómo afrontarla y sacar lo mejor de cada niño reforzando su autoestima.

A menudo no es fácil detectar los síntomas de timidez en los niños ya que la mayoría responden a síntomas internos (pensamientos y emociones). La observación por parte de los padres y de los profesores, e incluso amigos, es un factor clave para poder

identificar a niños con problemas de timidez. Se recomienda estar alerta a los siguientes signos:

Falta de conductas interactivas: el niño no participa ni pregunta en clase, le cuesta iniciar conversaciones con otros niños, no tienen nunca la iniciativa para hacer cualquier actividad o se muestra reservado y distante.

Conductas de temor, miedo o ansiedad: en el momento de expresar una opinión o efectuar algún acto en presencia de otras personas.

Problemas relativos a su autoestima: sentimientos de inferioridad acompañados de falta de defensa. También se pueden dar casos de niños con síntomas psicósomáticos (dolores de barriga, mareos, dolores de cabeza, etc.) con tal de evitar ciertas situaciones.

Por otro lado, es importante no confundirse con estos otros tipos de comportamientos en los niños si...

Se mantiene callado y se muestra tímido cuando está con personas que no conoce y al enfrentarse con situaciones nuevas.

Tiene amigos, aunque pocos.

No le gusta ser el centro de atención o interactuar con gente en grandes grupos pero lo puede hacer perfectamente en grupos más reducidos.

A continuación se presentan unos breves consejos para ayudar al niño a hacer frente a su timidez y para que pueda ganar autoestima.

- No forzarle. "Saluda", "no te escondas", "vete a jugar con los niños". La reacción de algunos padres ante la timidez de su hijo es insistirle en que sea abierto y apremiarle para que tenga una conducta para la que no está preparado. "Lo mejor que podemos hacer cuando el pequeño actúa con timidez es no insistir, ni forzarle, ni obligarle; cuanto más le digamos, menos conseguiremos", señala Sara Tarrés, autora del blog de maternidad Mi mamá es psicóloga infantil.
- Evitar la sobreprotección. Los padres sobreprotectores toman la palabra en el nombre de su hijo y acuden a consolarle cada vez que se muestra retraído. Esto, sin embargo, no ayuda a que el niño supere poco a poco su timidez. Tampoco es aconsejable evitar a toda costa las situaciones que pueden ser incómodas para el pequeño, ya que el aislamiento social solo acrecienta el problema.

- No etiquetar. Las etiquetas a los menores son peligrosas. No es recomendable escudar ante los demás la actitud del pequeño con el clásico "es que es muy tímido". Ante una situación nueva, es mejor dejar que se relaje poco a poco, hasta que la acepte con normalidad.
- Padres sociables, niños sociables. Si los pequeños observan que sus progenitores adoptan un comportamiento y una actitud sociable ante las circunstancias nuevas (no se muestran inhibidos, ni retraídos cuando conocen a alguien o llegan a un sitio desconocido), aprenderán y asumirán esta forma de actuar con toda naturalidad.
- Oportunidades para relacionarse. Quedar para comer o salir con otras familias con niños de su edad, invitar a algún amigo a comer o a dormir en casa, apuntarle a un deporte en equipo o salir con frecuencia al parque son algunas de las oportunidades que los padres pueden ofrecer a sus hijos tímidos para que practiquen sus habilidades sociales. Es importante acompañarle al principio para proporcionarle la seguridad que necesita y, poco a poco, dejar que se adapte con naturalidad a las nuevas situaciones.
- Reconocer sus méritos. Un pequeño gesto desinhibido supone un importante esfuerzo para un niño tímido. Por eso, es importante que los padres valoren sus actitudes positivas ante la timidez y reconozcan con palabras el mérito del pequeño. Este reconocimiento le ayudará a confiar en sus capacidades y le hará sentirse más seguro en futuras ocasiones.

Sobre todo hay que animar a un niño tímido a ser él mismo, es decir, no se trata de "cambiar de personalidad", sino de ganar habilidades de comunicación y relación con otras personas y a creer en uno mismo. Está bien que los niños prueben otras maneras de relacionarse o conversar que utilicen otras personas, pero deben de hacer y decir lo que mejor encaje con su propio estilo.

Fuente: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-vencer-timidez-durante-infancia>

13 ¿Es Contestador?

Si identificas ciertas situaciones que casi siempre hacen que tu hijo responda mal, mira si puedes ayudarlo a solucionar el problema desde antes.

Por ejemplo, si acostumbra enojarse cada vez que le pides que limpie su habitación porque siente que lo interrumpen de alguna actividad que le gusta, dale un aviso con 5 minutos de anticipación y dile que después de eso tendrá que recoger los juguetes.

O quizá se levanta todas las noches de su cama porque “es una cama horrible” pero en realidad tiene miedo de las sombras que se ven en la pared. En ese caso dale una pequeña lámpara de mano o pon cortinas que cubran la luz que entra y provoca sombras.

Escoge tus batallas

Si eliges la ropa de tu niño para usar al día siguiente y al él le parece una horrible opción, piensa ¿esto vale la pena una discusión? Una posible solución sería decirle con calma: “si no te gusta esa blusa puedes elegir otra, pero es importante que lo pidas con educación”.

Haz algo de investigación

Pregúntate si tu hijo podía estar imitando alguna situación que ha visto en una película o en la televisión. Los niños respondones son populares en la televisión. Vigila lo que tu hijo ve para que te asegures de que no recibe mensajes inapropiados.

Busca también si hay un patrón en el comportamiento de tu hijo cuando responde mal. ¿Será que sucede cuando está cansado o sobre estimulado? Quizá lleva demasiadas actividades para su edad y necesita algo de tranquilidad.

Marca tu límite con anticipación

Asegúrate que tu hijo entienda qué palabras están permitidas y cuáles no. Si está prohibido decir “¡guácala!” a la hora de la comida, o si no te hace ninguna gracia que conteste a tus explicaciones con un “¡ya lo sé!”, explícaselo claramente. Dile “No se habla de esa manera. Por favor háblame educadamente”.

Enséñale también a tu hijo que no tiene que decir todo lo que piensa. No hay por qué decirle a la abuelita, por más inocente que

sea el comentario, que su pastel quedó crudo. Y la cajera del supermercado tampoco necesita escuchar que tiene unos kilos de más.

Mantén la compostura

No reacciones de forma exagerada, ni tampoco armes una gran pelea debido a las palabras que expresó o el tono de voz que usó. Y, por supuesto, nunca le pagues con la misma moneda. La mejor manera de enseñarle a tu niño que debe de hablarte con respeto es hacer tú lo mismo. Le puedes decir: "Creo que puedes encontrar una manera mucho mejor de decir eso". Evita decirle: "¡No me hables de esa manera, qué maleducado eres!". De esa manera no le darás un buen ejemplo a tu niño y sólo intensificarás su frustración.

Identifica lo que hay detrás

Cuando tu niño manifieste verbalmente su enojo, dile que te importa lo que él siente, aunque no apruebes la manera en que está expresando sus sentimientos. Muchas veces el simple hecho de reconocer sus emociones (como al decirle "hijito, parece que esto de verdad te ha molestado"), calmará la furia de tu pequeño, y no te verá como su adversaria.

Si logras ver más allá de su tono de voz, podrás enfocarte en lo que tu hijo realmente está tratando de decir ("¿Te has enojado porque tienes que dejar de colorear para recoger tus calcetines?"). Si ves que tu niño puede hablar tranquilamente sobre la situación, traten de llegar a un acuerdo que funcione para los dos. Por ejemplo, tal vez tu niño pueda terminar primero su dibujo y después colocar sus calcetines en la canasta de la ropa sucia.

La mayoría de las veces, sin embargo, tendrás que dejar las lecciones importantes para después. Es mucho mejor hablar sobre las cuestiones más profundas, relacionadas con la falta de respeto, una vez que se les hayan calmado los ánimos (al niño y a ti). Es decir, regresa al tema cuando puedas analizarlo de una forma más razonable. Le puedes decir: "Sé que te enojas cuando te pido que recojas tus cosas, pero no tienes que llamarme 'tonta'. ¿De qué otra manera podrías decirme cómo te sientes?".

Dale opciones

Si le das a tu hijo el poder de tomar algunas decisiones a lo largo de su día, tendrá menos necesidad de imponerse de manera ofensiva. O sea que dale muchas oportunidades apropiadas para que él solito pueda elegir.

Pero no lo agobies (ni te agobies a ti misma) dejando que decida todo, mejor concéntrate en lo que es más importante para él. Pregúntale "¿Prefieres ponerte la chaqueta verde o la roja?" o "¿Te gustaría hoy ir a la biblioteca o al parque?".

Asegúrate de que todas las opciones que le ofreces sean aceptables para ti, y respeta su decisión. Por ejemplo, no le des a elegir entre helado y fruta como postre si sabes que en realidad quieres que escoja la fruta. Y recuerda que las opciones no son sobornos. Si le dices: "ponte tus zapatos sin enojarte y te doy helado", solo lo estás recompensando por no portarse mal.

Y ten cuidado con la trampa del ¿sí? Puede que te salga natural decirle: "vete a dormir ¿sí? Pero eso lo puede confundir y hacerle creer que le estás preguntado si quiere o no hacerlo. Así que asegúrate de darle las opciones correctas: "es hora de dormir, ¿quieres la pijama azul o la roja?"

Hazte la sorda

Si tu niño se pone insolente, trata de no discutir o negociar con él. Eso sólo reforzaría su comportamiento. Si, por ejemplo, están jugando a un divertido juego de Twister y tu niño salta con un "¡No me caí, tonta!", dile que ya no jugarás hasta que te hable de manera educada. Si sigue hablándote mal, cumple tu promesa y termina inmediatamente el juego (sin darle otra oportunidad). Sal de la habitación diciendo, "Hablabamos cuando estés listo para portarte mejor".

Si tu hijo se pone impertinente en el supermercado, porque quiere le compres un dulce, no te intimides y le concedas sus caprichos con demasiada facilidad (ni tampoco seas excesivamente estricta) para salir de la situación. Trata de decirle con calma, que no tolerarás que sea grosero en ningún lado. Busca un lugar tranquilo y dile que si lo vuelve a hacer habrá una consecuencia (como por ejemplo, no podrá ir a la casa de su amiguito a jugar como lo habían programado).

Al mostrarle a tu hijo que te respetas a ti misma demasiado como para aceptar que te trate groseramente, le estás enseñando lo que significa tener respeto y te estás ganando el suyo.

Fuente:

<https://espanol.babycenter.com/a10900046/ni%C3%B1os-respondones-por-qu%C3%A9-lo-hacen-y-qu%C3%A9-puedes-hacer>

14.- ¿Presenta masturbaciones?

La masturbación es un aspecto de la sexualidad infantil que los padres encuentran difícil de tratar de manera confortable y adecuada. Parte de la dificultad puede ser la necesidad de reconocer que los niños son seres sexuales. Los malentendidos y el sigilo acerca de la masturbación les añaden molestias a los padres e hijos.

A partir de los seis años de edad, la incidencia de la masturbación en público tiende a disminuir, en gran parte debido a que la conciencia social de los niños aumenta y las costumbres sociales cobran mayor importancia. La masturbación en privado continuará hasta cierto punto y sigue siendo normal. Cuando inicia el desarrollo en la pubertad, acompañado de un aumento de las hormonas, pensamientos y curiosidad sexual, la conciencia corporal y las tensiones sexuales aumentan. La masturbación es una parte común de la adolescencia normal. La mayoría de los adolescentes jóvenes descubren que la masturbación es sexualmente placentera y reconocen que la autoestimulación es una expresión de su propia sexualidad en desarrollo.

Cuando los padres de niños en edad escolar descubren el juego o actividad masturbatoria de su hijo, algunos reaccionan con vergüenza, ira e incluso indignación moral, otros lo toman con calma y lo reconocen como un comportamiento normal en el desarrollo. Idealmente, este descubrimiento es una magnífica oportunidad para educar a los niños acerca de su propia sexualidad y sobre las diferencias entre las actividades públicas y privadas.

La masturbación excesiva o en público puede indicar un problema psicológico o personal más grave. Podría ser una señal de que el niño está estresado, está demasiado preocupado por los pensamientos sexuales, fantasías o impulsos, o no recibe la atención adecuada en el hogar. A veces, la masturbación es una forma de proporcionarse tranquilidad personal cuando se siente abrumado emocionalmente. La masturbación incluso podría ser una señal de abuso sexual; los niños que están siendo abusados

sexualmente pueden llegar a preocuparse demasiado de su sexualidad, lo que sugiere la necesidad de una mayor investigación.

¿Qué debe hacer?

"Descubrí a mi hijo masturbándose, doctor. ¿Qué debo hacer?"

No es raro que los médicos oigan esta pregunta de padres preocupados. Sin embargo, la masturbación es una parte normal de la experiencia sexual de los humanos, y a los niños les resulta placentero. Suponiendo que no sea excesiva (no interfiere con las rutinas normales, las responsabilidades o los juegos), tal vez no deba eliminar del todo la masturbación.

Sin embargo, asegúrese de que su hijo comprenda que la masturbación, como muchas otras cosas, es una actividad privada, no pública. Si lo observa tocar sus genitales en un lugar público, puede decirle: "No es apropiado que te toques tu pene [o vagina] aquí. Se debe hacer solamente en la intimidad de tu habitación cuando nadie esté contigo". Al hablar de la masturbación con su hijo, no la etiquete como mala, sucia, perversa o pecaminosa. Esto creará un sentimiento de culpa y un sigilo que puede ser perjudicial para su desarrollo sexual.

Existen ciertas situaciones en las que los niños deben recibir una evaluación por un pediatra conductual, psiquiatra infantil o un psicólogo. Estas incluyen:

- Masturbación frecuente, excesiva y a diario, tanto en casa como en público.
- Masturbación pública que continúa incluso después de haber hablado de ello con su hijo.
- La masturbación que ocurre junto con otros síntomas de dificultades de comportamiento o emocional, incluyendo el aislamiento social, la agresividad, la destructividad, la tristeza, el retraimiento, orinarse o ensuciarse en la cama (encopresis).
- Prácticas inapropiadas de sexo u otras actividades sexuales.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/Masturbation.aspx>

15.-¿Tiene problemas para jugar con otros niños?

Para los chicos de cualquier edad, las amistades ofrecen la aceptación, la aprobación y el sentido de pertenencia que ellos tanto necesitan. Si su hijo tiene dificultades para relacionarse con otros niños y formar amistades, puede ser un golpe muy fuerte para su autoestima, ya que lo hará sentirse solo y frustrado.

Si a su hijo le cuesta trabajo hacer amistades, puede ser que no tenga nada que ver con su personalidad. Esta situación se puede deber a algunas dificultades de aprendizaje y de atención.

Algunas dificultades de aprendizaje y de atención tienen un impacto directo sobre las habilidades sociales. Algunas afectan las habilidades con la comunicación o las habilidades con la comprensión oral, lo que dificulta la conversación. Otras, podrían crear una variedad de conductas que obstaculizan el camino para hacer amistades.

No todos los niños con dificultades de aprendizaje y de atención tienen problemas para hacer amigos. Para algunos de estos niños, las habilidades sociales son sus puntos fuertes. Pero si esta es un área de dificultad para su niño, recuerde que no es el único. Los niños con dificultades de aprendizaje y de atención frecuentemente enfrentan desafíos sociales. Cuando se les compara con sus compañeros, los estudios científicos muestran que ellos tienen más probabilidad de:

- no ser aceptados con facilidad por sus compañeros
- estar socialmente alejados de maestros y compañeros de clase
- ser vistos por sus maestros como carentes de destrezas sociales
- no ser elegidos para jugar o unirse a actividades grupales
- estar más dispuestos a ceder a la presión de grupo

Los chicos pueden sentir que ellos no “pertenecen” a la escuela o a las actividades afuera de la escuela. Ellos podrían incluso sentirse de la misma manera en relación a sus hermanos, en su hogar.

Su hijo puede que sea resistente y se recupere de experiencias sociales dolorosas; o tal vez su hijo realmente disfrute el tiempo que pasa solo. Sin embargo, para muchos niños, la dificultad para hacer amistades puede tener efectos negativos. Esto podría perjudicar su autoestima, disminuir la confianza en sí mismo y volverlo reacio a probar nuevas actividades. Ellos podrían llegar a sentirse muy conscientes de sí mismos, tristes, enojados, o sentir que nadie los puede ayudar, e incluso que no hay nada que pueda ayudarlos a cambiar su situación.

Realmente puede ser muy difícil para estos niños manejar todos estos sentimientos tan intensos y poder encontrar las maneras de lidiar con ellos. Alentar a su hijo a que hable de sus sentimientos puede ayudarlo a sentirse mejor acerca de sí mismo. Solamente con saber que puede venir a usted por apoyo y consuelo, puede hacer una gran diferencia.

Si su hijo siente que sus dificultades de aprendizaje y de atención están haciéndolo sobresalir de una manera negativa, existen maneras para ayudarlo. Hablar con los maestros de su hijo puede ser un buen primer paso. Los maestros pueden encontrar las maneras de poner a su hijo dentro de un grupo de experiencias positivas, o juntar a su hijo con compañeros de clase más cordiales y con disposición de aceptar nuevos amigos, con los cuales puedan compartir intereses comunes.

En el hogar usted puede trabajar en cambiar la dinámica entre su hijo y sus hermanos. También puede intentar cambiar la manera en la que responde, de tal manera que su hijo no se sienta señalado. Y puede tomar pasos para organizar eventos sociales como citas de juegos, pijamadas o fiestas de cumpleaños más exitosas para su hijo.

Fuente: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/common-challenges/making-keeping-friends/how-learning-and-attention-issues-can-cause-trouble-with-making-friends>

16 ¿Notó que alguna cosa lo pone triste?

La tristeza se puede manifestar en los niños de forma similar que en los adultos sin excepción, otras veces esta emoción puede presentarse de manera más sutil. Sea como sea, el niño puede experimentar cambios bruscos de comportamiento y los padres han de estar atentos a cómo actúa el niño.

El niño puede sentirse apático, decaído, llorar por todo, solo quiere dormir, no querer comer, hablar poco cuando es un niño que le gusta hacerlo.... O por lo contrario, podemos ver que está ansioso, no puede dormir o duerme mal y come en exceso.

Los niños pueden sentirse tristes debido a diversos acontecimientos como pueden ser: una mudanza, un cambio de colegio, un viaje largo de alguno de los padres, la muerte de su mascota, etc. A los padres no les gusta ver a sus hijos tristes, ni pasar por este tipo de situaciones. Por eso, tratan de evitar que se sienta así en vez de buscar la manera efectiva para hablar de la tristeza y poder ayudarles.

Otras veces, cuando no es posible evitar que el niño se sienta así, los padres suelen caer en otros errores como: restar importancia a la situación, reñirles o castigarles.

Por tanto, restándole importancia a cuando los niños sienten tristeza no se consigue ayudarles, sino todo lo contrario. Lo que se consigue es empujar a los niños al silencio, a no confiar en sus padres y a que se “alejen”.

Consejos para ayudar al niño a combatir la tristeza

Es importante que los padres ayuden a sus hijos a entender lo que siente. Que aprendan a reconocer los estados de ánimo que padecen y sepan expresarlos con palabras. Para ello, es importante que:

- No se tenga miedo de reconocer la tristeza. Estar triste es un estado de ánimo al igual que otras. Se debe explicar al niño que a pesar de ser una emoción que no nos gusta es normal sentirse así y que todos

padecemos este sentimiento alguna vez cuando perdemos algo, nos sentimos solos o rechazados.

- Los padres no oculten su tristeza. Los niños aprenden del ejemplo y de las expresiones emocionales de sus padres. Por tanto, para ayudar al niño a combatir la tristeza, es importante que los padres les expliquen por qué se sienten tristes para que tengan ejemplos de experiencias cuando sean ellos los que se sienten así.

- Ayudar al niño a identificar sus sentimientos. Muchas veces los niños están confusos y se expresan de manera agresiva mediante empujones o golpes. La tristeza va muchas veces de la mano de la ira y la frustración. Los padres deben hablar con los niños para ayudarles a identificar este sentimiento, dejándoles espacio si lo necesitan. Ayudarles a que se desahoguen pero enseñándoles a hacerlo con respeto.

- Escuchar. Es importante que se sienta escuchado y que sepa que tiene un espacio y un tiempo para explicar cómo se siente.

- Enseñar a no esconder sus emociones. Sea cual sea la emoción que sienta el niño es importante y hay que enseñarle a manifestarlas.

- Utiliza los abrazos. Ayudan a que el niño se sienta bien además de reducir la tensión y aumentar su autoestima.

- Hacer una lista con las cosas buenas que tiene. Ayudará al niño a ver todas las cosas buenas que tiene alrededor para combatir su pesimismo

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/consejos-para-ayudar-al-nino-a-combatir-la-tristeza/>

17¿Habló de los problemas que tiene con Ud.?

En nuestro afán por saber qué tal le fue en la escuela, si se portó bien en clase o si tiene una buena relación con los demás niños, tendemos a interrogarle. Le arrinconamos y agobiamos y al final

conseguiamos poco. Y es que, si quieres que tu hijo te cuente las cosas, lo último que debes hacer es interrogarle.

Lejos de iniciar una conversación divertida y bidireccional, es frecuente que, tendamos a arrinconarles con cientos de preguntas, sobre todo si el niño es reservado y no le gusta mucho contar sus experiencias. Habrás observado que no funciona y que no obtienes más que "bien", "mal", "sí", "no"... Es probable incluso que el niño recurra a inventarse cosas para que los padres nos quedemos satisfechos porque hemos obtenido información.

Partamos de la base que comunicarnos con los niños no siempre es fácil, principalmente por dos razones:

- Les resulta complicado expresar una idea de principio a fin.
- Necesitan más tiempo para explicarnos algo.

Los padres, no tenemos en muchos casos la paciencia necesaria para escuchar el discurso de nuestros hijos de principio a fin, aplicando paciencia cuando titubean, tartamudean o no explican de forma clara las cosas.

Cómo preguntar para que nuestros hijos cuenten

1. Encuentra el momento adecuado: la salida del colegio no es el momento más adecuado para hablar con ellos. El lío de mochilas, niños, coches y padres saludando no propicia un clima adecuado para poder hablar con el niño.

2. Escúchale: presta toda tu atención al niño cuando le estés preguntando y evita esas situaciones en las que estás cocinando, conduciendo o haciendo la cama y ni siquiera puedes mirarle a los ojos. ¿A ti te gusta que no te presten atención total cuando estás explicando algo que te ha ocurrido?

3- Comparte experiencias: la conversación no ha de estar basada en la "pregunta y respuesta". Puedes contarle cómo te fue tu día, qué dificultades encontraste, lo bueno y lo malo. En definitiva, crear una conversación a dos.

4- Ten paciencia: conecta con lo que está diciendo tu hijo y olvida por un momento el resto de tareas que has de hacer. Deja que hable, aunque tarde en expresar una idea.

5. Interactúa: asiente, asómbrate, entristécete con él... Vive lo que te esté contando como si hubieras estado allí.

6- Evita los juicios: cierto es que si está contando que se ha portado mal con un niño debemos enseñarle que estuvo mal, no debemos juzgar todo lo que dice pues tenderá a evitar contarnos sus cosas.

7- Cambia la forma de preguntar: evita las típicas y clásicas preguntas que haces todos los días del tipo "¿has hecho todos los ejercicios en clase?", "¿has estado charlando con tu compañera?"... Todas estas preguntas tienen connotaciones negativas y además, reconoce que son aburridas. Qué tal si lo cambias por "¿Has descubierto algo interesante hoy? Me encantaría aprender más cosas", o "si mañana fueras tú el profesor, ¿qué cosas harías en clase y cuáles no?"...

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/blog/familia/comunicacion/si-quieres-que-tu-hijo-te-cuente-cosas-no-le-interrogues/>

18 ¿Ha tenido alguna vez un maltrato?

El maltrato infantil se define como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años, e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder. La exposición a la violencia de pareja también se incluye a veces entre las formas de maltrato infantil.

Consecuencias del maltrato

El maltrato infantil es una causa de sufrimiento para los niños y las familias, y puede tener consecuencias a largo plazo. El maltrato causa estrés y se asocia a trastornos del desarrollo cerebral

temprano. Los casos extremos de estrés pueden alterar el desarrollo de los sistemas nervioso e inmunitario. En consecuencia, los adultos que han sufrido maltrato en la infancia corren mayor riesgo de sufrir problemas conductuales, físicos y mentales, tales como:

- actos de violencia (como víctimas o perpetradores);
- depresión;
- consumo de tabaco;
- obesidad;
- comportamientos sexuales de alto riesgo;
- embarazos no deseados;
- consumo indebido de alcohol y drogas.

A través de estas consecuencias en la conducta y la salud mental, el maltrato puede contribuir a las enfermedades del corazón, al cáncer, al suicidio y a las infecciones de transmisión sexual.

Factores de riesgo

Se han identificado varios factores de riesgo de maltrato infantil. Aunque no están presentes en todos los contextos sociales y culturales, dan una visión general que permite comprender las causas del maltrato infantil.

Factores del niño

No hay que olvidar que los niños son las víctimas y que nunca se les podrá culpar del maltrato. No obstante, hay una serie de características del niño que pueden aumentar la probabilidad de que sea maltratado:

- la edad inferior a cuatro años y la adolescencia;
- el hecho de no ser deseados o de no cumplir las expectativas de los padres;
- el hecho de tener necesidades especiales, llorar mucho o tener rasgos físicos anormales.

Factores de los padres o cuidadores

Hay varias características de los padres o cuidadores que pueden incrementar el riesgo de maltrato infantil, entre ellas:

- el hecho de no cuidar al niño;
- los antecedentes personales de maltrato infantil;

- la falta de conocimientos o las expectativas no realistas sobre el desarrollo infantil;
- el consumo indebido de alcohol o drogas, en especial durante la gestación;
- la participación en actividades delictivas;
- las dificultades económicas.

Factores relacionales

Hay diversas características de las relaciones familiares o de las relaciones con la pareja, los amigos y los colegas que pueden aumentar el riesgo de maltrato infantil, entre ellas:

- los problemas físicos, mentales o de desarrollo de algún miembro de la familia;
- la ruptura de la familia o la violencia entre otros miembros de la familia;
- el aislamiento en la comunidad o la falta de una red de apoyos;
- la pérdida del apoyo de la familia extensa para criar al niño.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>