

Trastornos de conducta

18.- ¿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>

19.- ¿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/>

20.- ¿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>

21.-¿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>

22 ¿Periodos de atención cortos, no termina las cosas que comienza?

El déficit de atención es uno de los problemas más comunes en la infancia, una alteración caracterizada por la incapacidad para concentrarse en una actividad durante un largo período de tiempo, lo que provoca que los niños se distraigan con facilidad y cambien constantemente de una tarea a otra.

A diferencia de otros trastornos, la causa de los problemas para concentrarse no se debe a alteraciones neurocognitivas o genéticas sino que en la mayoría de los casos está relacionada con una inmadurez cognitiva. De hecho, muchos de los niños que son diagnosticados con déficit de atención en los primeros años de la infancia suelen superar el problema al llegar a la adolescencia.

Por lo general, es un problema muy fácil de diagnosticar ya que los niños con déficit de atención presentan dificultades evidentes para mantenerse concentrados en una misma tarea, no son capaces de seguir el hilo de las conversaciones, les cuesta seguir instrucciones y a menudo olvidan lo que tienen que hacer. Sin embargo, hay ocasiones en las que los síntomas no son tan claros y resulta más difícil identificar el déficit de atención.

Existen algunas señales que ponen de manifiesto la existencia de un déficit de atención en los niños y que deberían alertar a los padres para acudir a un especialista cuanto antes. Algunos de ellos son:

- Se muestran muy distraídos y a menudo no le prestan atención a las cosas que hacen.
- Tienen problemas para concentrarse en una sola tarea durante un tiempo adecuado para su edad.

- Olvidan rápidamente lo que tienen que hacer, sobre todo si no han comprendido bien las instrucciones.
- Pierden sus objetos con facilidad, como los libros o las gafas.
- Cometan errores con frecuencia debido a sus descuidos.
- Se muestran absortos en sus pensamientos cuando les hablas directamente durante mucho tiempo.
- Dejan sin terminar sus tareas con bastante frecuencia.
- Les cuesta mantenerse centrado en los juegos o actividades largas.
- Evitan las tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido, como los deberes escolares.
- Tienen un rendimiento escolar bajo debido a su falta de atención.

Es importante destacar que, a diferencia del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, los niños que se distraen con facilidad no presentan los problemas de autocontrol que tienen los pequeños que padecen esta alteración, ni tampoco su típica conducta inquieta e hiperactiva.

A través de la atención, nuestra mente puede centrarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás. Con la concentración, una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento, mantenemos la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario.

Sin concentración es prácticamente imposible aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.

1. Evitar distracciones. Prescindir de todo aquello que pueda distraer la atención del niño: problemas personales, de familia, falta de objetivos, ruidos, etc.
2. Diversificar las tareas. Cambiar de materia o asignatura de estudio cada cierto tiempo. Los cambios ayudan a iniciar el proceso de atención y así el niño podrá mantener la concentración por más tiempo.
3. Crear rutinas y hábitos de estudio. Conviene empezar a estudiar todos los días a una hora fija para conseguir un buen rendimiento cerebral. Si una persona se acostumbra a hacer el esfuerzo de

concentrarse todos los días a la misma hora, al cabo de unos días logrará que su mente se concentre con más facilidad a esa hora.

4. Marcar tiempos. Es necesario establecer un tiempo para realizar cada tarea o actividad y que se exija realizarla en el tiempo previsto.

5. Organizar tareas. Conviene realizar las tareas más difíciles cuando el niño esté más descansado.

6. Centrar la mente. Para estar a pleno rendimiento, la concentración requiere un calentamiento previo, que puede consistir en dedicar unos minutos (no más de cinco) a tachar algunas letras (elegir alguna) de una hoja de periódico. A continuación, puede pasar a hacer la actividad programada.

7. Trazar metas y objetivos. Es muy importante que el niño tenga claras las metas a alcanzar. Cuando queremos algo de verdad y con fuerza, movilizamos muchos de nuestros recursos para tratar de alcanzarlo. Por tanto, si el niño tiene claro su objetivo en el estudio, más de su parte pondrá para conseguirlo.

8. Intercalar descansos. El proceso de atención sigue una curva que suele decaer con el tiempo. Por ello, es conveniente intercalar descansos para recuperar la concentración.

9. Sintetizar y resumir. Resumir mentalmente lo que se ha escuchado durante una explicación y apuntar con frases cortas los detalles de más interés es una buena técnica para ejercitar la atención.

Fuente: <https://www.etapainfantil.com/signos-nino-deficit-atencion>

<https://www.guiainfantil.com/1205/la-atencion-y-la-concentracion-de-los-ninos.html>

23 ¿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, "Hablabremos 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>

24.- ¿Presenta masturbaciones?

La primera infancia es de una gran actividad sexual y se incrementa en la fase fálica que va desde los 3 hasta los 7 años, aproximadamente. En ese momento manifiestan un gran interés por la diferencia sexual anatómica y por el origen de los niños. La zona genital adquiere protagonismo y se ubica en el lugar central de las investigaciones, debido al gran placer que obtienen con su manipulación.

¿Por qué se masturban los niños?

- * Porque es una forma de explorar y descubrir sensaciones que les producen placer.
- * Porque es parte del desarrollo.
- * Porque sienten curiosidad por sus propios genitales y por los ajenos.

¿Cuándo preocuparse?

En ocasiones frente a conflictos familiares, situaciones de violencia o problemas emocionales la masturbación se utiliza como un acto de pura descarga sin ninguna obtención de placer. En otros, puede manifestar una erotización inadecuada para la edad, Suele presentarse acompañado de otras manifestaciones como el aislamiento, la agresión y el no jugar. Aquí denotaría un conflicto que al niño le provoca angustia y no puede expresarlo de otro modo. Es importante realizar la consulta con el pediatra.

A partir de los dos años, cuando ya no usan pañales, los niños y las niñas se masturban con frecuencia realizando frotamientos y ejerciendo presión con la mano. Esta actividad prevalece hasta los siete años. Luego, decrece hasta los 10 años, aunque no desaparece. La mejor manera de acompañarlos es no reaccionar, entender que lo realizan como un juego autoerótico.

Hay que destacar la importancia de la “intimidad” de ese acto e invitarlos a que lo realicen en su cuarto o en el baño, estableciendo no una prohibición sino un cuidado. Es un momento que puede ser utilizado para hablar del cuidado del cuerpo y para brindarles información de acuerdo a la edad y los intereses del niño.

Fuente: https://www.clarin.com/hijos/sexo-masturbacion-masturbar-hijos-chicos-ninos-edad_0_SkjF_AFDXe.html

25.- ¿Se come las uñas?

Una gran cantidad de niños sufre onicofagia. No dejes que este término te asuste porque estamos hablando de niños que se muerden las uñas, un mal hábito que debemos evitar que se prolongue en el tiempo.

Porque aunque comerse las uñas resulte un gesto de lo más habitual, tiene consecuencias negativas sobre el desarrollo del niño, sobre su salud bucodental y sobre su autoestima.

La onicofagia infantil no es una enfermedad, sino un mal hábito que tiene un origen nervioso. Puede que el niño esté estresado, que tenga ansiedad o que esté pasando por un momento difícil de entender como un cambio de colegio, la llegada de un nuevo hermano o la muerte de un familiar. En algunos casos, la mala costumbre de morderse las uñas puede comenzar por imitación en el caso de que el padre o la madre aún conserven este hábito puramente infantil.

Aunque en la mayoría de los casos la onicofagia desaparece con la edad, es importante que el niño no persista en esta mala costumbre porque tiene sus riesgos. Además de las visibles heridas en los dedos, morderse las uñas puede provocar infecciones en las encías, perjudicar el crecimiento de los dientes, favorecer la aparición de verrugas y generar problemas de autoestima por cuestiones estéticas.

Qué hacer para que el niño no se muerda las uñas

- Hablar con él: la buena noticia es que la onicofagia se puede frenar, sobre todo si empiezas a tomar medidas desde el primer momento en que observes que tu hijo tiene este mal hábito. Lo más importante es que no le regañes, ni le castigues, ni mucho menos le hagas sentir vergüenza de su comportamiento. Lo que debes explicarle son las consecuencias de persistir en el gesto, sin alarmarle, pero sin esconder la realidad.

- Averiguar las causas: Los remedios caseros de rociar las uñas con esmalte o con algún producto farmacéutico de sabor desagradable son

efectivos pero no quitan el hábito. El hábito desaparece por la modificación del comportamiento de forma paulatina. Y para que eso se produzca, lo que hay que eliminar son las causas que producen la onicofagia. Por lo tanto, debes estar atenta a las situaciones concretas que desencadenan que el niño se muerda las uñas.

- Actividades para controlar el impulso: una vez identificados los momentos de estrés o ansiedad que llevan al niño a morderse las uñas, proporciónale otras opciones para que mantenga las manos ocupadas, como un trozo de plastilina, por ejemplo. El objetivo es que deje de utilizar el hábito de la onicofagia como respuesta a una determinada situación. Para ayudar a que el niño se esfuerce en no continuar con este mal hábito, puedes colocarle tiritas de colores en los dedos. De esta forma, cuando vaya a llevarse el dedo a la boca, la tirita llamativa le llevará a hacer una pausa y podrá controlar su impulso.

- Practicar deporte: teniendo en cuenta que la onicofagia tiene un origen nervioso, no está de más que el niño practique más ejercicio físico para canalizar mejor su energía. En cualquier caso, si el problema persiste, puede esconder algún trastorno emocional que debe ser tratado por un especialista.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/trastornos/onicofagia-infantil-por-que-se-muerden-las-unas-los-ninos/>

26.-¿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 ayudarle 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>

27 ¿Es cruel con los animales?

La variable del maltrato hacia los animales es un elemento clave tanto para definir el trastorno de conducta en los niños, como para alertar acerca de la potencialidad de peligro hacia una personalidad antisocial en su crecimiento.

El hecho de que un niño experimente placer en la sensación de poder que le transmite el dominio sobre la vida de un ser que esta vulnerable frente a él y ejerza crueldad hacia él, implica que está en proceso de configuración de una personalidad violenta y peligrosa para su entorno y para la sociedad en general.

El niño al sentir el miedo que puede provocar en un animal se siente poderoso ante una criatura indefensa, tan desamparada como él se sintió cuando le infringieron daño, pero al mismo tiempo está cegado por su dolor y su sed de venganza. Por lo tanto, no puede establecer la relación consciente de que este ser está en sus mismas condiciones y que debería, por solidaridad liberarlo, sino que al fin pasa del rol de víctima al tan anhelado rol de victimario.

Es en la relación de agresión que el niño establece con los animales cuando tiene la oportunidad de perfeccionar técnicas de tortura, tal vez muy similares a las que practicaron con él.

Los diversos estudios reseñados demuestran que hay una relación entre los actos de aquellas personas capaces de cometer crímenes violentos contra otros seres humanos y su conducta cruel con animales durante su infancia. Asimismo, una infancia en la que prevalezca una relación afectiva, solidaria y bondadosa hacia miembros de otras especies animales, permitirá la formación de ciudadanos más proclives a comportamientos ciudadanos de convivencia y tolerancia social. Digamos que sería la otra cara de la moneda y la clave del cambio está en la promoción de valores de empatía y respeto hacia todos los seres vivos.

En tal sentido, las instituciones socio-educativas, deben valorar el potencial preventivo que existe en la relación niño-animal. A través de ella pueden aprender a manifestar sus sentimientos, reconocer el valor de la vida y experimentar el sentimiento de empatía hacia el prójimo, en cualquier forma física que adopte.

La relación entre maltrato a los animales y violencia humana, pero así mismo, la hipótesis contraria también es válida. Es decir, si educamos a nuestros niños en la empatía, en una relación de respeto hacia las criaturas más débiles que comparten su entorno, estaremos fortaleciendo valores positivos para el desarrollo de su personalidad y estaremos trabajando para formar ciudadanos capaces de vivir en convivencia.

Consejos para que tu hijo aprenda a cuidar de su mascota

- Lo más importante es enseñar al niño que su descuido puede acarrear duras consecuencias, como que nuestra mascota se ponga enferma e incluso pueda morir. Aún así, el cuidado de la mascota debe ser algo divertido para el niño, debe ser una obligación que le convierte en una persona mayor, que le haga sentirse mejor y que le ayude a coger confianza en sí mismo, por supuesto, tener una mascota es una responsabilidad de toda la familia y debemos asumir que al final seremos nosotros los que deberemos ayudarlo a cuidar al animal.

- No se recomienda tener perros a cargo del niño hasta los 6 años de edad y, en un principio, es conveniente que sean razas amistosas y nada agresivas, como los bóxer, los dálmatas o los labradores. Tampoco conviene tener perros delicados, ni violentos, y hay que tener un cuidado especial con las razas pequeñas ya que suelen ser muy posesivas con sus amos y alguno de la familia puede que se lleve algún mordisco que otro.

- Es crucial inculcar al niño la empatía por el animal, enseñarle que tiene sentimientos, que puede estar triste, enfadado o demasiado juguetón, y que hay que educarlo sin dañarle, respetándole en todo momento. Una buena manera de conseguir este respeto, especialmente cuando los animales son demasiado buenos y se dejan hacer de todo, es decirle al niño que su mascota depende de él, que le quiere mucho y que no comprende porque le trata mal o porqué le trata como un juguete, y que si no le cuida bien el animal dejará de querer estar a su lado o le cogerá miedo. Fomentar la empatía es vital en todos los casos.

- Hay que tener cuidado con los gatos, hámster y animales exóticos que suelen ser más salvajes e inesperados y pueden agredir al niño sin querer si no los tratan con cuidado, en estos casos es mejor dejarlos para cuando el niño tenga 8 años.

- El juego es básico para enseñarle a cuidarle. Podemos explicarle que si le cuidamos y educamos adecuadamente siempre estará a nuestro lado, será nuestro amigo, y nos respetará. Ponerle comida, agua fresca cada día, limpiar el arenero, o pasearle pueden convertirse en rutinas divertidas “Yo te cuido a ti, y tú cuidas a tu mascota”.

El paseo, los juegos de pelota y el cariño, le ayudarán a conocerse mejor, y por supuesto siempre deben estar bajo nuestra supervisión, sobre todo con los niños más pequeños. La hora del baño puede ser un momento divertido, y le encantará ayudar a enjabonarle y cepillarle.

Fuente: servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/47/art18.pdf

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/como-ensenar-a-tu-hijo-a-cuidar-de-su-mascota/>