

Trastornos de conducta

18. Tiene berrinches en forma frecuente

Un berrinche es un arrebató emocional que sucede cuando un niño está tratando de obtener algo que quiere o necesita. Gritar, llorar o agredir no son maneras apropiadas de expresar las emociones, pero sucede por alguna razón.

Muchos niños tienen más berrinches antes y durante el desarrollo de lenguaje. Antes de que los niños puedan expresarse en su totalidad por medio del uso de palabras, se frustran, y una manera fácil de expresar esa frustración, ya sea hambre o descontento es irrumpiendo en berrinches para lograr lo que necesitan.

A veces es muy difícil para nosotros calmar un berrinche. Hay dos ocasiones cuando usted no debe ignorar un berrinche de su hijo:

Si su niño corre riesgo físico de salir corriendo a la calle o está expuesto a algún peligro; en este caso, deténgalo y sujételo firmemente o déjeselo saber bien claro.

Si su niño está dando golpes o mordiendo, deténgalo de inmediato y asegúrese de hacerle saber que este comportamiento no es permitido, cambiándolo físicamente del lugar del suceso o quitándole un privilegio.

Usted no puede evitar cada berrinche, pero aquí le brindamos algunas ideas que le pueden ayudar a que los sobreviva con dignidad.

Préstele suficiente atención a su niño y elógielo cuando se esté portando bien. Ofrezca elogios concretos en el momento cuando reacciona bien. Sin embargo, no piense que si un niño tiene más berrinches que otro niño es porque usted no le está poniendo suficiente atención. La personalidad la moldean muchos comportamientos, incluyendo los berrinches.

Durante un berrinche, dele control al niño sobre cosas pequeñas (ofrezca pequeñas opciones para que pueda elegir en vez de hacerle preguntas que sólo requieran de un sí o un no.)

Distracción. Lleve al niño a otra habitación. Ofrezcale un juguete más seguro. Aunque le parezca tonto, cante una canción.

Elija que batallas librar y adáptese cuando pueda. A veces hay que ceder un poco para llegar a un acuerdo; lo cual está bien. Sin embargo, es clave ser consistente todos los días para reducir la intensidad y la frecuencia de los berrinches. Así que ya es hora. Aunque la mayoría de los niños tienen berrinches cuando tienen de 1 a 3 años, muchos niños continúan con sus berrinches durante los años escolares.

Sepa cuáles son los límites de su niño. Obviamente, algunos días son más difíciles que otros. A veces no podemos con la lista de cosas que tenemos por hacer.

No ignore comportamientos como el golpear, el patear, el morder o lanzar cosas. Aplique una política de cero tolerancia para esta conducta.

Prepare a su hijo para que logre aciertos. Si los berrinches irrumpen al máximo cuando su niño tiene hambre, tenga una merienda saludable lista cuando se encuentre fuera de la casa. Si suceden cuando su niño está cansado, dele prioridad al sueño/siesta incluso si no puede hacer ciertas cosas. A veces vale la pena y resulta mejor para todos.

Dese un respiro cuando lo necesita. Túrnese con el otro padre o un amigo cuando sienta que su frustración aumenta.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/temper-tantrums.aspx>

<https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/the-difference-between-tantrums-and-sensory-meltdowns>

19.- ¿Tiene para él algún objeto transicional?

Los objetos de seguridad, como las mantas, son parte del sistema de apoyo emocional que todo niño necesita durante sus primeros años.

Por supuesto, es posible que su hijo no escoja una manta. Tal vez prefiera un juguete blando o incluso el borde de satén de la bata de baño de mamá. Lo más probable es que haga su elección entre los ocho y los doce meses de edad y la mantenga durante varios años. Cuando esté cansado, lo ayudará a dormir. Cuando esté separado de usted, lo reconfortará. Cuando esté asustado o molesto, lo calmará.

Cuando esté en un lugar extraño, lo ayudará a sentirse como en casa.

Estas cosas que ofrecen un consuelo especial se llaman objetos de transición, porque ayudan a los niños a hacer la transición emocional de la dependencia a la independencia. En parte funcionan porque se sienten bien: son blandos, que se pueden mimar y son agradables de tocar. Son también eficaces debido a su familiaridad. Estos objetos "cariñosos" tienen el olor de su hijo y le recuerdan la comodidad y seguridad de su propia habitación. Lo hacen sentir que todo va a estar bien.

Pese a los mitos que dicen lo contrario, los objetos de transición no son un signo de debilidad ni de inseguridad, por lo que no hay motivo para impedir que su hijo use uno. De hecho, un objeto transicional puede ser tan útil que tal vez incluso desee ayudarlo a elegir uno e incorporarlo en su ritual nocturno.

También puede hacer la cosa más fácil para usted teniendo dos objetos de seguridad idénticos. Al hacer esto podrá lavar uno mientras el otro está en uso, evitando así una posible crisis emocional a su bebé (y a usted) y un objeto cariñoso muy estropeado. Si su bebé elige una manta grande como objeto de seguridad, fácilmente puede convertirla en dos mantas cortándola a la mitad. El niño tiene escasa noción de tamaño y no se dará cuenta del cambio. Si, en lugar esto, eligió un juguete, intente encontrar otro igual lo antes posible. Si no comienza a rotarlos desde el principio, es posible que su hijo rechace el segundo objeto porque se siente demasiado nuevo y raro.

Los padres suelen preocuparse de que los objetos de transición promuevan que el niño se chupe el pulgar, y en efecto a veces lo hacen (aunque no siempre). Pero es importante recordar que chuparse el pulgar u otro dedo es una forma normal y natural que tiene el niño para reconfortarse. Gradualmente irá abandonando el

objeto de transición y el dedo que se chupa a medida que madure y descubra otras maneras de sobrellevar el estrés.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Transitional-Objects.aspx>

20.- ¿usa chupete como autosatisfacción?

Como primer paso para tratar los hábitos de succión de su hijo, ¡ignórellos! En la mayoría de los casos, desaparecen por sí solos. Las palabras, las burlas o los castigos severos pueden disgustar a su hijo y no son una manera efectiva de eliminar los hábitos. En lugar de eso, intente lo siguiente:

Elogie y recompense a su hijo cuando no se succiona el pulgar ni usa el chupete. Las tablas con estrellas, las recompensas diarias y los recordatorios amables, especialmente durante el día, también son muy útiles.

Si su hijo usa la succión para aliviar el aburrimiento, mantenga sus manos ocupadas o distraígalo con cosas que le parezcan divertidas.

Si nota cambios en la parte superior de la boca de su hijo (paladar) o en la forma en que se alinean los dientes, hable con su pediatra o dentista pediátrico. Hay dispositivos que pueden colocarse en la boca, que hacen que sea difícil succionar un dedo o pulgar.

Independientemente del método que pruebe, asegúrese de explicárselo a su hijo. Si el dispositivo hace que su hijo se sienta atemorizado o nervioso, deje de usarlo inmediatamente.

La buena noticia es que la mayoría de los niños abandonan sus hábitos de succión antes de avanzar demasiado en la escuela. Esto se debe a la presión de sus compañeros. Si bien su hijo aún podría succionar como una forma de dormirse o de calmarse cuando está disgustado, por lo general, lo hace en privado y no es perjudicial. Presionar demasiado a su hijo para que abandone el hábito puede ser más perjudicial que beneficioso. Quédese tranquilo de que su hijo abandonará el hábito con el tiempo por sí solo.

Por otro lado, los chupetes también llevan asociados una serie de inconvenientes:

Respiración oral. El uso de chupete favorece la respiración oral y ésta hace que el paladar no se deforme, dando lugar a paladares ojivales.

Deformidades en las arcadas dentarias. Cuando aparecen los dientes, el uso de chupete hace que éstos no se coloquen en el lugar adecuado y también que se produzcan maloclusiones. Esto hará que más adelante se necesite intervención del ortodoncista para corregir estos problemas.

Eversión del labio inferior. Un labio que no tiene el tono adecuado y no va a poder hacer su función al articular los fonemas.

Alteraciones en la ATM. Alteraciones en la articulación temporomandibular como el bruxismo (rechinar de dientes) o la luxación, entre otras..

Hipotonía en la lengua. Lengua con bajo tono muscular que no tiene la movilidad, ni la fuerza adecuadas para articular los fonemas que le corresponde, o para manejar el alimento en la boca y deglutir de forma adecuada.

Alteraciones en el sistema músculo esquelético en general. El sistema músculo esquelético necesita de un equilibrio, y en cuanto hay algún músculo y/o hueso, en cualquier parte del cuerpo, que no está trabajando como debería, va a hacer que otro músculo compense ese trabajo y entonces aparecerán con el tiempo, deformidades, dolores, etc.

Debido a estos desequilibrios y o malformaciones que se producen, pueden estar afectadas las siguientes funciones:

Habla, dislalias. Cuando el paladar, los dientes, la lengua, los labios y/o la glotis, no funcionan correctamente, como hemos indicado anteriormente, van a aparecer dificultades en la articulación de los fonemas. En algunas ocasiones, cuando los niños son conscientes de las dificultades que tienen, pueden intentar esconderlas, o sentirse mal por ellas.

Deglución atípica. Cuando se mantiene la succión con el biberón y/o chupete más de lo necesario, se está favoreciendo que no evolucione adecuadamente la deglución.

Fuente: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/chupete-bueno-malo-bebe-pros-contras>

https://elpais.com/elpais/2017/07/03/mamas_papas/1499092186_090813.html

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/crying-colic/Paginas/pacifiers-and-thumb-sucking.aspx>

21.- ¿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>

22.- ¿Responde bien cuando UD le llama la atención o es desobediente?

La mayoría de los niños desafían algunas veces los deseos de sus padres. Esto es parte del proceso de crecimiento y pone a prueba las normas y expectativas de los adultos. Es una manera en que los niños aprenden y se descubren a sí mismos, expresan su individualidad y logran un sentido de autonomía. A medida que extienden sus alas independientes y entran en conflictos menores con sus padres, descubren los límites de las normas de sus padres y de su propio autocontrol.

A veces, sin embargo, estos conflictos son más que perturbaciones ocasionales y se convierten en un patrón de cómo interaccionan los padres e hijos.

Cuando se tiene un hijo muy desobediente, examine las posibles fuentes de su conflicto interno y rebeldía. Si ha sido un patrón persistente, evalúe detenidamente su propia situación familiar:

¿Cuánto respeto se muestran los miembros de su familia entre sí?

¿Respetan el derecho a la privacidad, las ideas y los valores personales de los demás miembros de la familia?

¿Cómo resuelve la familia sus conflictos?

¿Los desacuerdos se resuelven mediante la discusión racional, o bien discuten o recurren a la violencia?

¿Cuál es su estilo normal de relacionarse con su hijo y qué formas toma generalmente la disciplina?

¿Qué tantos gritos y nalgadas hay?

¿Usted y su hijo tienen personalidades muy diferentes y maneras distintas de conducirse que causan fricción entre ustedes?

¿Está pasando la familia por momentos especialmente tensos?

Si su hijo ha comenzado a demostrar falta de respeto y desobediencia recientemente, dígame que ha notado una diferencia en su comportamiento y que siente que no es feliz y que tiene dificultades. Con su ayuda, trate de determinar la causa específica de su frustración o malestar. Este es el primer paso para ayudarlo a cambiar su comportamiento.

Su reacción es importante

.Si reacciona al mal comportamiento de su hijo explotando o perdiendo el control, él responderá con desobediencia y falta de respeto. Por el contrario, será más obediente si usted mantiene la calma, coopera y es coherente. El niño aprenderá a ser respetuoso si usted es respetuoso con él y con otros miembros de la familia. Si se vuelve desobediente y está fuera de control, imponga una pausa hasta que se calme y recupere el autocontrol. .Cuando su hijo es obediente y respetuoso, felicítelo por ese comportamiento. Recompense el comportamiento que desea obtener, incluyendo la cooperación y la resolución de desacuerdos. Estos esfuerzos positivos siempre serán mucho más exitosos que el castigo.

Cuándo hay que buscar ayuda adicional

Es probable que algunos niños desobedientes necesiten obtener tratamiento profesional de salud mental. A continuación se indican algunas situaciones donde el asesoramiento externo puede ser necesario:

Si hay un patrón persistente y prolongado de falta de respeto a la autoridad en casa.

Si los patrones de desobediencia continúan a pesar de sus mejores esfuerzos para instar a su hijo a comunicar sus sentimientos negativos.

Si la desobediencia de un niño o la falta de respeto vienen además con agresión y con instintos destructivos.

Si un niño presenta signos generalizados de no ser feliz.

Si su familia tiene como patrón el responder a los desacuerdos con abuso físico o emocional

Si usted, su cónyuge o su hijo consumen alcohol u otras drogas para sentirse bien o para lidiar con el estrés

Si las relaciones dentro de su familia muestran señales de dificultad y falta de cooperación, se debe recomendar la terapia familiar.

Cuando trata de resolver estos problemas a una edad temprana, puede minimizar e incluso evitar problemas más serios que pueden surgir a medida que los niños llegan a la adolescencia. El secreto es la identificación y el tratamiento temprano.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/The-Disobedient-Child.aspx>

23.-¿Le gusta que le lean cuentos?

La lectura ayuda a las personas a construirse a sí mismas, a imaginar otros mundos posibles, a soñar, a descubrir sentidos, a encontrar movilidad en el tablero social, y, sobre todo, a pensar.

El ámbito de la familia es el espacio primario ideal para fomentar el placer y el gusto por la lectura.

Esta etapa se conoce como el período animista. Los niños confieren personalidad a animales y seres inanimados y se sienten especialmente atraídos por los cuentos, las fábulas y las narraciones con personalizaciones.

En los cuentos para niños de esta edad, los protagonistas infantiles que actúan de modo parecido al lector en su vida real, ofrecen a los niños la posibilidad de identificación.

Entre los temas de mayor aceptación en los libros infantiles se destaca el humor, basado en la inversión o transgresión de las normas de funcionamiento del mundo que los niños ya dominan: equivocaciones, exageraciones, juegos con el absurdo, inversión del orden de palabras, etc.

Los chicos de esta edad también se muestran interesados por aquellos libros en que los niños realizan cosas que no pueden hacer pero que les gustaría realizar: pilotear un avión, vencer obstáculos, y aquellos cuentos en los que los niños protagonistas hacen lo mismo que ellos con mucho gusto: ir de vacaciones, viajar en tren, jugar a la pelota, etc.

Hacia el final del período se pone en marcha la lectura mecánica de libros en los que las imágenes pueden ir acompañadas de palabras y construir así una historia de mayor extensión que las anteriores.

Fuente: <https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/leer.pdf>

24.-¿ Es celoso?

Los celos pueden definirse como un estado subjetivo caracterizado por una sensación de frustración al creer que ya no somos correspondidos emocionalmente por las personas queridas (padres, parejas...) o, al menos, con la intensidad y frecuencia que deseamos o necesitamos.

En la infancia es habitual la aparición de celos tras el nacimiento de un hermanito. En cierto modo, el niño se protege y reclama seguir teniendo la misma atención que se le dispensaba antes y que ahora tiene que ser compartida.

Normalmente, la respuesta del niño o persona que padece los celos, cursa con envidia y resentimiento hacia la persona intrusa que se percibe como un rival para compartir el mismo espacio afectivo.

Los celos llevan además implícitos un proceso de distorsión cognitiva acerca de los hechos objetivos, los sentimientos de los otros, las consecuencias futuras y, en definitiva, de la percepción de la realidad. Esto añade más carga negativa pudiendo incrementar en el niño una baja autoestima, cuadros de ansiedad o miedos pero también conductas desadaptadas.

Los celos entre hermanos pueden darse en los dos sentidos, es decir del hermano mayor hacia el menor y viceversa. En el primer caso suelen aparecer conductas regresivas (conductas infantiles de imitación del hermano pequeño, enuresis secundaria, etc.) y en el segundo, los celos se dan en el sentido de identificarse con el hermano mayor que le sirve de modelo al tiempo que reivindica los derechos y privilegios que se le otorgan por su edad más avanzada.

Los estilos educativos de los padres, así como el clima familiar son también factores importantes a tener en cuenta. En aquellos hogares donde los padres adoptan un estilo abierto, comunicativo, de igualdad de trato (dentro de cada edad), de afecto compartido, sin establecer comparaciones entre hermanos y sabiendo destacar lo mejor de cada uno, es donde se pueden minimizar los riesgos de celos.

Cuando la atención hacia los hijos es asimétrica puede potenciarse la aparición de los celos.

Cada niño constituye un individuo con características únicas. Éstas se van conformando a lo largo del ciclo evolutivo en base a la interacción de su genética con las experiencias vividas y la educación recibida.

En general, podemos afirmar que tanto un ambiente afectivo excesivo o mal entendido (tolerarle todo, ceder a sus demandas, hacerle creer que es el centro del universo, etc.) como lo opuesto (escasa afectividad, mal trato, poca interacción, abandono, etc.), pueden provocar desajustes que cursen con episodios de celos entre otras manifestaciones conductuales.

En general, los niños celosos pueden manifestar algunas de las siguientes conductas:

- Cambios de humor no justificados.
- Signos de infelicidad. Lloro frecuente sin motivo. Tristeza acompañada de manifestaciones verbales de no sentirse suficientemente querido.
- Aparición de nuevas conductas (no presentes hasta la llegada de un hermano o ya superadas) normalmente desadaptadas con el simple motivo de llamar la atención de los padres (pipi en la cama, negarse a comer, agresividad injustificada hacia objetos o animales, comportamiento social anómalo, etc.).
- Cambios en la expresión verbal y gestual. Vuelta a un lenguaje más infantil con presencia de gestos inmaduros como chuparse el dedo.
- Alteraciones en los patrones de comida (menos apetito o más selectivo con los alimentos, rechazando platos antes preferidos o se le tiene que dar la comida) y sueño (insomnio, despertar nocturno, solicitar dormir con los padres, etc.)
- Negativismo, terquedad, dificultad para obedecer. En los casos más extremos: oposicionismo, agresividad manifiesta y actitud desafiante hacia padres y compañeros.
- Negar sistemáticamente los errores propios y culpabilizar a los otros de sus problemas o actitudes (en especial al hermano objeto de celos).

La mejor forma de regular los celos es intentando conocer cuál es el origen de los mismos.

A nivel general exponemos una serie de orientaciones para minimizar las conductas celosas entre hermanos:

- Es fundamental establecer un equilibrio en el trato a los diferentes hermanos de forma que no haya un trato de preferencia hacia ninguno de ellos ni se establezcan comparaciones.

-Siempre es más eficaz alabar los aspectos positivos que recriminarle los negativos.

-Delante conductas celosas (rabietas, desobediencia, negativismo, etc...) puede aplicarse la retirada de atención o alguna de las técnicas conductuales que se utilizan en la modificación de conducta. Si los celos suponen un reclamo de atención emocional, debemos ser capaces de dársela contingentemente a las conductas deseadas o positivas, nunca tras los episodios de celos.

-Aumentar el tiempo en actividades y juegos de toda la familia es buen método para mejorar la comunicación y estrechar lazos.

-Responder con tranquilidad a los episodios celosos, sin estridencias ni recriminaciones, comunicarle al niño nuestra decepción por su comportamiento y dejar de prestarle atención. Posteriormente cuando se tranquilice y, según la edad, podemos intentar razonar lo ocurrido y darle la atención emocional. No obstante, “razonar” con el niño celoso (aunque tenga edad suficiente para comprender nuestros argumentos) no funcionará siempre. Debemos entender sus conductas como síntoma de un malestar y no desde la perspectiva adulta.

-Cuando los celos son del hermano mayor hacia otro de edad inferior puede resultar útil irle recordando de forma sutil las ventajas y “privilegios” que tiene al ser mayor (por ejemplo: acostarse más tarde o poder realizar ciertas actividades). También, para los niños a partir de los 3/4 años aproximadamente puede ser útil darles cierto protagonismo respecto a los cuidados hacia el hermano pequeño y la importancia de su ayuda para la familia. A estas edades puede ser insoportable perder todo el protagonismo debido al recién llegado. Es frecuente que las diferentes personas y familiares que visitan al bebé le dediquen una atención casi exclusiva quedando en segundo término el hermano y acrecentando sus celos.

La relación entre hermanos tiene su propio ciclo de desarrollo. Si el clima familiar es emocionalmente estable y equilibrado, los celos puntuales, normalmente son superados y no presentan mayores problemas.

Fuente: <https://psicodiagnosis.es/areageneral/ciclo-evolutivo/los-celo>

25.- ¿Tiene conductas agresivas?

La agresividad y la violencia como indicadores de la personalidad de los seres humanos obedecen a múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales, por lo que es necesario abordarlos desde un enfoque inter y multidisciplinario.

Si un niño, puede cometer actos que infringen dolor a otro ser vulnerable, sus capacidades empáticas se van perdiendo y esta amputación emocional tendrá inevitables consecuencias en su personalidad haciéndole capaz de llevar cada vez más lejos, esa violencia.

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

Si bien la timidez en la infancia es muy común, preocupa a muchos padres, en especial aquellos que valoran mucho la sociabilidad. Algunos niños se vuelven tímidos debido a experiencias difíciles en la vida, pero la mayoría nacen así. Para algunos niños de corta edad, las situaciones e interacciones sociales pueden ser aterradoras. Cuando entran en contacto con niños nuevos, rara vez se sienten cómodos. Típicamente no quieren o no pueden hacer el primer acercamiento, prefieren abandonar una posible amistad en vez de acercarse a lo desconocido. Algunos de estos niños tímidos podrían tener problemas emocionales, pero son la minoría. De hecho, simplemente son retraídos y lentos para adaptarse a nuevas situaciones.

Timidez grave

En algunos casos, la timidez puede ser incapacitante. Los niños extremadamente tímidos a menudo no se adaptan tan bien como el resto de sus compañeros en la clase y en el patio de juegos. Cuanto más tiempo continúe este patrón, más difícil será para el niño cambiar. La timidez puede ocasionar evitar a propósito los entornos sociales y al retraimiento, y en última instancia generar una imposibilidad del funcionamiento social como adulto. Si la timidez de su hijo se torna debilitante, podría ser causada por un trastorno de ansiedad o un patrón de temperamento; en ese caso, sería útil someterlo a una evaluación por parte de un profesional de la salud mental infantil.

Las interacciones exitosas con los pares requieren de una serie de destrezas y formas especiales de interacción. Los padres deben buscar estas destrezas en sus hijos, ayudarlos a desarrollarlas y darles el ejemplo.

Sobrellevar el fracaso y la frustración, sobrellevar el éxito, sobrellevar el cambio y las transiciones, manejar la ira, usar el humor, perdonar, pedir disculpas, negarse a aceptar un desafío, pensar en cosas divertidas para hacer, expresar afecto, evitar situaciones peligrosas, defenderse, consolar a alguien, compartir, pedir ayuda, ayudar a los demás.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/Shyness-in-Children.aspx>

27 ¿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>

28 ¿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, "Hablaemos 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 concedes 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>

29.- ¿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

30.- ¿Tiene un juguete favorito?

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo infantil. De hecho, es a través de las actividades lúdicas que el niño aprende a conocer su entorno y las diferentes funciones de los objetos que le rodean, a la vez que desarrolla diferentes habilidades. Además, se trata de un método ideal para aprender a relacionarse con los demás y establecer sus primeros vínculos emocionales con otros niños. Asimismo, el juego permite desarrollar las habilidades mentales, a la vez que potencia la formación de conceptos. Por supuesto, todo esto ocurre en la actividad lúdica, pero a través de los juguetes, que son las principales herramientas que el niño utiliza para jugar.

¿Por qué son tan importantes los juguetes en el desarrollo infantil?

- Estimulan el aprendizaje infantil, permitiendo que el niño descubra la existencia de diferentes formas, colores, tamaños y texturas.
- Desarrollan las habilidades motoras gruesas y finas, potenciando también la capacidad viso-espacial.
- Permiten que el niño descubra las funciones de los objetos que le rodean, comprendiendo para qué se utiliza cada uno.
- Ayudan al pequeño a mejorar su equilibrio y coordinación, a la vez que estimulan el control muscular.
- Facilitan la maduración de tres funciones mentales básicas: la asimilación, la comprensión y la adaptación a la realidad.
- Fomentan la creatividad y la imaginación, sobre todo cuando se trata de juguetes no convencionales como puede ser una caja de cartón, una cinta o unas simples botellas.
- Estimulan la autoconfianza infantil pues mientras el niño juega, siente que es el protagonista de la actividad, sabe que es capaz de dominar la tarea y los juguetes que utiliza.

- Mejoran el control de las emociones, a la vez que ayudan al pequeño a descubrir nuevas sensaciones y sentimientos.
- Favorecen la socialización y la creación de vínculos emocionales con las personas, ya sea con otros niños o con los adultos. Potencian la comunicación y la capacidad de expresión infantil pues mediante los juguetes el niño puede expresar lo que piensa, siente o quiere hacer.
- Ayudan a lidiar con los problemas de la vida cotidiana, facilitando la resolución de conflictos, ya que el niño modela a través del juego tanto sus preocupaciones como las posibles soluciones.

¿Cómo sacar el máximo provecho de los juguetes?

Todos los juguetes son importantes para el desarrollo infantil, pero no todos ejercen el mismo efecto. Si se hiciese referencia a un “juguete ideal”, ese sería el juguete espontáneo (que el niño elige solo) y educativo (que tiene un fin instructivo). No obstante, la utilidad de un juguete también dependerá de cómo el niño lo use.

Por eso, para sacarle el máximo partido a los juguetes, es necesario:

- Supervisa al niño mientras juega, no le interrumpas pero observa sus intereses y destrezas con los juguetes. De esta forma, más tarde podrás estimular las habilidades menos desarrolladas usando sus juguetes preferidos.
- Pregúntale a qué juega y cuál es la función de cada juguete. No obstante, evita juzgar los usos que le da a cada juguete y tampoco intentes modificar su forma de juego. Al máximo, debes sugerirle nuevas formas de juego, pero sin criticar las suyas.
- Juega con tu hijo siguiendo sus propias reglas. Deja que sea él quien ponga los límites, determine las funciones de los juguetes y el propósito del juego.
- Motiva al niño a que encuentre nuevos usos en sus juguetes, así como reglas diferentes para el juego. De esta forma estarás potenciando la creatividad y expandiendo sus horizontes, ayudándole a comprender que un mismo objeto puede tener diferentes funciones.
- A la hora de comprar, elige juguetes educativos, que se adapten a su nivel de desarrollo, para que no generes frustración en el niño.

Fuente: <https://www.etapainfantil.com/juguetes-desarrollo-ninos>

31 ¿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 ayudarle 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/>