

Personalidad

57.- ¿Nervioso?

La adolescencia puede ser un periodo de sensibilidad emocional para la mayoría de los chicos. Pero los estudiantes de escuela media pueden experimentar más estrés que sus compañeros. También puede que sean más propensos a desarrollar ansiedad.

La mayoría de los chicos que desarrollan problemas de ansiedad lo hacen antes de la pubertad. Pero también algunos chicos mayores pueden desarrollar ansiedad.

Señales físicas

- Se queja con frecuencia de dolores de cabeza o de estómago sin razón médica.
- Se niega a comer en la cafetería de la escuela o en otros lugares públicos.
- Cambia sus hábitos alimenticios de repente.
- No usa los baños fuera de casa.
- Está inquieto, agitado, hiperactivo o distraído, pero no necesariamente tiene TDAH.
- Comienza a temblar o a sudar en situaciones intimidantes.
- Tensa los músculos constantemente.
- Le cuesta dormirse o permanecer dormido.

Señales emocionales

- Lloro con frecuencia.
- Se enoja o molesta sin razón aparente.
- Teme cometer errores incluso pequeños.
- Siente mucha ansiedad al presentar exámenes.
- Duda de sus habilidades y capacidades, aunque no haya una razón para ello.
- No acepta la crítica, aunque sea constructiva.
- Tiene ataques de pánico o tiene miedo de tener ataques de pánico.

- Tiene fobias (a las abejas, perros, etc.) o miedo excesivo a los desastres naturales o accidentes a gran escala.
- Tiene miedo que la gente sepa acerca de sus dificultades de aprendizaje y de atención, más que otros niños con las mismas dificultades.
- Le preocupan cosas del futuro, por ejemplo, un estudiante de primer año de bachillerato se preocupa de las solicitudes de admisión para ingresar a la universidad.
- Tiene pesadillas con frecuencia acerca de perder a un progenitor o a un ser amado.
- Tiene pensamientos obsesivos o preocupaciones acerca de cosas que lo podrían perjudicar o temas que lo molestan.

Señales de comportamiento

- Evita participar en actividades en la clase.
- Se queda en silencio o se muestra preocupado cuando tiene que trabajar con sus compañeros.
- Se niega a ir a la escuela.
- Evita situaciones sociales con sus compañeros o los fines de semana: actividades extracurriculares, citas, bailes en la escuela, etc.
- Se niega a hablar con los compañeros o con desconocidos en tiendas, restaurantes, etc.
- Se muestra sensible o enojado cuando se separa de sus padres o de un ser amado.
- Comienza a tener rabietas.
- Comienza a abandonar actividades que le gustaban.
- Busca aprobación constantemente de sus padres, maestros y amigos.
- Se lava las manos, arreglas cosas o golpetea sus dedos en exceso o muestra otras conductas compulsivas.

Algunas recomendaciones:

Manejar situaciones negativas

Reduzca los miedos de su hijo relacionados con los desastres sociales, practicando cómo responder ante situaciones negativas. Fomente que permanezca relajado y evite reaccionar exageradamente y atraer más atención sobre él. Ayúdelo a

entender que puede influenciar las reacciones de los otros, respondiendo positivamente o negativamente a sus propios errores o equivocaciones.

Hable sobre las diferentes cosas que podrían salir mal, póngalas en perspectiva y muéstrole cómo responder de una manera positiva. Hable de los beneficios de usar el humor para mejorar la situación.

Escuche, consuele y ofrezca estar cerca

Escuche las preocupaciones y los sentimientos de su estudiante de escuela media. Sea respetuoso y no califique nada que lo que le diga como algo tonto o sin importancia. Hable sobre los temas con calma y sin prejuicios. Deje claro que usted lo ayudará a sentirse mejor. Sea específico sobre cómo usted lo apoyará y ayudará a sentirse menos temeroso.

Ofrezca consuelo a su hijo cuando él le exprese miedo o ansiedad, pero trate de no exagerar. Poner demasiado énfasis en ciertos puntos podría hacer que su hijo se preocupe más.

Ayúdelo a hablar de sus sentimientos

Ayude a su hijo a averiguar por qué está teniendo dificultades para expresar sus sentimientos. ¿Es debido a que no puede identificar cómo se siente? ¿No puede encontrar las palabras adecuadas para describir sus sentimientos? ¿Tiene temor a expresarlos de manera equivocada y que se rían de él?

Ayúdelo a desarrollar un vocabulario para expresar la amplia variedad de sentimientos que está experimentando. Valide sus sentimientos y sugiérle maneras para enfrentarlos. Trate de no ofrecerle resolver sus problemas. Al hacerlo puede que su hijo piense que usted no confía que él pueda resolver sus problemas por sí mismo.

Practiquen el juego de roles

Ayude a su hijo a prepararse para las fiestas y otras situaciones sociales jugando a los roles. Preséntele situaciones que podrían suceder en esos eventos, desde que llega hasta que se va.

Imaginen que usted es el niño que cumple años, el niño que es antipático o la niña que le gusta a su hijo. Trabajen juntos para desarrollar las estrategias que le ayuden a comenzar y terminar una conversación. En algún momento cambien los roles para ayudar a que su hijo entienda los diferentes puntos de vista.

Asegúrese de discutir lo que su hijo puede hacer si se siente presionado a hacer algo arriesgado o peligroso.

Concéntrate en el esfuerzo no en el resultado

Recompense a su hijo por participar y por la voluntad de intentar, en vez de focalizarse en los resultados. Reconozca sus intentos de alcanzar los objetivos. Señale lo que salió bien y lo cerca que estuvo de lograr las metas. También es importante que le ayude a ver cómo podría lograrlo completamente la próxima vez.

El casi lograrlo es importante y se merece el mismo refuerzo positivo que le daría si hubiera conseguido las metas por primera vez. Cuando sea posible, relacione la tarea o la actividad a proyectos que su hijo ya haya completado con éxito en el pasado.

Fuente: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/managing-feelings/stress-anxiety/signs-your-teen-or-tween-is-struggling-with-anxiety>

<https://www.understood.org/es-mx/tools/parenting-coach/articles/focus-on-process-not-outcome>

58. -¿Hiperactivo?

Para nadie es un secreto que la adolescencia es la etapa más difícil en el desarrollo humano. Allí, se comienza a actuar de forma más independiente y se asumen mayores

responsabilidades. En medio de todo esto, ¿cómo influye la hiperactividad en adolescentes?

Tu hijo podría asumir todas estas nuevas tareas de forma valiente y correcta, pero también en otras se equivocará y tratará de huir. Ese incremento de exigencias puede ocasionar hiperactividad en adolescentes, y también cierta tensión que no saben cómo canalizar.

Las dificultades de experimentar hiperactividad

Si tu hijo manifestó síntomas de hiperactividad desde la infancia, es muy probable que, con las nuevas responsabilidades que asume al crecer, comience a experimentar una serie de dificultades. Entre ellas se incluyen ansiedad social, preocupación por su apariencia y hasta ciertas conductas de riesgo.

Incluso, si el ambiente familiar es nocivo, puede afectarlo en sus relaciones interpersonales. La razón será que baja su autoestima y se desarrollan así problemas emocionales.

Por lo tanto, se verá afectada su capacidad de gestionar y reaccionar ante las emociones y creará alrededor de sí mismo una hiperactividad a veces conflictiva; es común que el joven se muestre mostrándose frustrado e irritable.

Síntomas de hiperactividad en adolescentes

Se han descifrado por lo menos tres tipos de reacciones comunes de la hiperactividad en adolescentes. Las enumeramos a continuación:

Desatención

Habitualmente, se nota por la dificultad para que el joven mantenga la concentración en una conversación, o quizás para ver una película o culminar una actividad.

Esta situación es una de las más problemáticas, pues afecta el rendimiento del adolescente, debido a que suelen evitar realizar tareas que requieran un esfuerzo mental extendido. Con facilidad, se desmotivan y dejan de hacer lo que habían iniciado.

Hiperactividad

Esto no debe confundirse con una sensación de inquietud interior o falta de coordinación motora, sino con la dificultad para permanecer quieto durante un espacio de tiempo prolongado. Se empieza a manifestar cierto comportamiento que denota ansiedad, como comerse las uñas, dar toquitos a la mesa de forma continua, tocarse el cabello, entre otros.

Impulsividad

La reacción habitual es la de interrumpir, y puede llegar hasta a ofender o invadir el espacio de los demás. Por estas razones, se les suele tratar de mal educado o impaciente.

Cómo afrontar la hiperactividad en adolescentes

Lo primero que deben hacer los padres es reconocer si existe hiperactividad en adolescentes. Esta condición se le conoce como trastorno por déficit de atención.

Si tu hijo adolescente ya dio síntomas de padecerla, será más que necesario que se aborde el asunto desde varios ámbitos. Padres, educadores, pediatras, psiquiatras y terapeutas deben conjugar esfuerzos para que el joven logre canalizar lo que siente y experimenta.

¿Cuál es la razón de darle la atención que merece? En esta etapa de la adolescencia, tu hijo es más vulnerable a adoptar conductas potencialmente peligrosas derivadas de la hiperactividad en adolescentes.

Recuerda que se encuentra en una búsqueda de la aceptación de otros como proceso natural de su crecimiento; si no la consigue por alguna frustración, se podría desencadenar en él cierta conducta nociva.

Todo esto puede hundirlo en mayores problemas al tratar de drenar lo que siente; también podría demostrar de forma temeraria que sí es capaz de lograr algo que se propone.

«La desatención por hiperactividad produce dificultad para mantener la concentración en una conversación u otra actividad. Esta situación es una de las más problemáticas, pues afecta el rendimiento del adolescente»

Ayudas para un adolescente con hiperactividad

Hay varias sugerencias que pueden ayudarte a manejar la situación con tu hijo. Por ejemplo, podrías.

Identificar qué es lo que realmente le gusta hacer; quizás le agrade practicar algún deporte u otra actividad.

Establecer reglas claras: debes proponer incentivos, pero también castigos.

Asignar responsabilidades definidas, tales como recoger su habitación.

Expresar palabras de encomio para mantener la autoestima.

Una decisión con el motivo correcto

Hay muchos adolescentes que sufren trastornos por déficit de atención e hiperactividad pero que nunca les ha sido diagnosticado. Por este motivo, algunos son víctimas de constantes reproches y experimentan un profundo malestar.

Con esto, queremos resaltar que esto es un problema real; no puede pasar desapercibido ni tampoco has de pensar que tu hijo solo expresa rebeldía.

Incluso, puede haber condicionantes médicos que lleven a la hiperactividad en adolescentes, tales como factores hereditarios y alteraciones del sistema nervioso central. También los problemas de la glándula tiroides, los altos niveles de plomo en la sangre o la ingesta de algún alimento.

Llevar una vida armoniosa puede representar un verdadero desafío para tu hijo adolescente si sufre de hiperactividad. El trabajo mancomunado para sacar y descubrir su potencial será su mejor aliado para trazarse metas y llevar una vida lo más normal posible.

Fuente: <https://eresmama.com/hiperactividad-en-adolescentes/>

59. -Inquieto

Los niños y niñas inquietos, son muy nerviosos, no paran de moverse, tienen mucha energía y tienen que sacar esa energía en forma de acción. Cuando esto ocurre, la familia no para, el pequeño está constantemente en movimiento, juega, está en actividad constante, rompe cosas, y pone de los nervios a los adultos que le rodean. Esto hace que normalmente las situaciones acaben en conflicto.

Por qué los niños son inquietos

Los niños y niñas nerviosos, son muy activos, debemos entender que no es su intención molestar a los demás. Estos niños tienen mucha tensión, y necesitan canalizarla de alguna forma. La inquietud es su manera de descargar tensión. Es necesario para ellos sacar esa activación que llevan dentro.

Los niños y niñas están descubriendo el mundo, todo les llama la atención y despierta su curiosidad, todo es asombroso, las cosas nuevas les causan excitación.

También determinadas situaciones de tensión, como el miedo, la sorpresa e incluso la alegría le causaran tensión y esta tiende a salir fuera en forma de conducta inquieta. Es importante que aprendan a canalizar esa tensión y sacarla con otras manifestaciones de conducta más adecuadas y productivas.

Toda esa vitalidad puede ser buena y provechosa para ellos, pero la están empleando en acciones poco adecuadas, desaprovechando las posibilidades que les proporciona.

Claves para ayudarles a canalizar su energía

1. Favorece el hábito de estar quietos y tranquilos un rato.
Busca actividades tranquilas y agradables e interesantes para el niño o niña, puede ser la lectura de un cuento, un juego de mesa, etc. Trata de habituarlo diariamente a realizar esta actividad durante un rato. Comienza por intervalos cortos de tiempo y a medida que adquiera el hábito, podemos ir subiendo los tiempos.
2. Haz de ejemplo y No pierdas los nervios, entiende que no pueden evitarlo.

Se comprensivo con ellos y actúa como modelo. Cuando el pequeño está inquieto es habitual que las personas que le rodean se pongan nerviosas también y respondan con poca calma, debemos mantener la calma en todo momento. Los niños y niñas aprenden mucho de lo que ven.

3. Ayúdale a que canalice su energía de forma positiva.

Busca alguna actividad con la que pueda descargar su tensión. Si pretendemos que el pequeño este en casa toda la tarde viendo la tele, no descargará esa tensión y se mostrará inquieto. Practica algún deporte con él, llévale a montar en bici, al parque, o cualquier deporte que le interese.

4. Refuerza al pequeño cuando este calmado.

Cuando el niño o niña este calmado, reforzaremos esta conducta prestándole atención, verbalizando lo contentos que estamos hoy que podemos hacer determinadas cosas, como trabajar, leer, etc.

5.- No le etiquetes como inquieto o malo por ello.

Entiende que no puede evitarlo, enséñale a canalizarlo de otra manera, pero no hagas que se sienta mal por algo que va en su forma de ser. Hazle saber que lo que te molesta es su comportamiento, y porque te molesta, no el pequeño en cuestión.

6.-No refuerces su conducta cuando está demasiado nervioso. En muchas ocasiones cuando el niño o niña está nervioso le prestamos más atención, de esta manera estamos reforzando su comportamiento. Debemos intentar no prestarle mucha atención cuando este muy inquieto.

7.-Fomenta su atención con diferentes actividades tranquilas, puzzles, cuentos, juegos de mesa, busca las diferencias, etc.

8.-Anímale a que termine las actividades que realiza. Los pequeños inquietos tienden a no parar y a cambiar de actividad constantemente. Es importante que le animemos a finalizar las actividades, como rutina de acción.

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/ninos-inquietos.html>

60. -¿Tranquilo?

Los niños tranquilos suelen ser respetuosos y obedientes, además de no dar muchas complicaciones a los padres.

En líneas generales, se trata de niños poco o nada conflictivos. Tienen una actitud relajada, que no siempre implica pasividad por su parte. Simplemente, los niños tranquilos saben que, para la gran mayoría de las cuestiones, no es necesario el enfrentamiento ni dar pie a las emociones negativas.

La calma con la que se desenvuelven y su paciencia los hacen seres muy agradables. Aunque no suelen ser extrovertidos.

Acercarse a ellos puede ser un tanto difícil, puesto que su calma puede dar la impresión de que no desean interactuar, pero todo lo contrario, sí les interesa relacionarse y comunicarse con otros. Recordemos que la efusividad no siempre es la manifestación más clara de interés.

Si tu hijo es tranquilo te recomendamos que le eduques, sin caer en la protección, que le animes a expresar sus emociones, que no le presiones y que, sobre todo, le proporciones el cariño que necesita. De esta manera, le ayudarás a tener todas las herramientas necesarias para alcanzar un desarrollo integral que le proporcione ventajas a lo largo de su vida.

Características del comportamiento de los niños tranquilos

1. No son necesariamente tímidos

El hecho de ser tranquilo y la timidez no van siempre de la mano. En el caso de los niños tranquilos, lo que sucede es que tienden a ser un poco más reservados pero, una vez que se encuentran en un entorno de confianza, se manejan con total espontaneidad.

Por otra parte, los niños tranquilos tienen una actitud precavida. Atienden a las situaciones nuevas para ver qué va a pasar antes de afrontarlas directamente, pero una vez que tienen el control de las situaciones, no hay quien les pare.

2. Siempre están escuchando y asimilando la información

No debes confundir la naturaleza tranquila de los niños con el hecho de que no te presten atención cuando hablas con ellos. Se trata de personas muy observadoras, las cuales tienden a parar atención a todo lo que les rodea y, en consecuencia, a interiorizar muchos sentimientos y pensamientos.

3. No suelen hablar con extraños

Si observas que tu hijo tiene dificultades para hablar con extraños es mejor que no le fuerces a enfrentarse a estas situaciones, ya que puede resultarle realmente incómodo. Ayúdale, de una forma sutil y empática, a superar esta dificultad y hacer que, poco a poco, salga de su zona de confort. A pesar de que hablar con una persona al azar no sea la prioridad, debes tratar de alentarle a que intervenga en situaciones cotidianas, como puede ser pedir la comida en un restaurante o golosinas en una tienda de comestibles.

4. Pasan muchas cosas tras ese exterior silencioso

A medida que los pequeños crecen y comienzan a leer y escribir, es un buen momento para entender que dentro de la cabeza de los niños tranquilos suceden y sienten muchas cosas. Los niños tranquilos no siempre van a hablar acerca de todos sus pensamientos y sentimientos con los padres. Esto no es malo pero hay que mantener cierta atención. Para ayudarles a sentirse más cómodos, puedes animarles a que escriban un diario o a que creen sus propias historias, para darte cuenta de que, tal vez, tienen más conocimiento del que esperabas.

5. No sienten la necesidad de ser el centro de atención

Los niños tranquilos no tienen la necesidad de acaparar la atención. Ellos prosperan más con la interacción personal. En

consecuencia, no se sienten atraídos por la idea de ser el centro de las situaciones sociales.

6. Necesitan contarte sobre sus esperanzas y sueños

Los niños tranquilos desean que alguien les escuche de verdad, sin juzgarlos a la primera ni recriminaciones y consejos. Quieren tener una relación con sus maestros, entrenadores y otros adultos en sus vidas. Así que no debes dejar pasar la oportunidad de acercarte a ellos y escuchar qué tiene que decir.

Trata de hablar con ellos sobre las cosas que les importan, no solo sobre aquellas que te importan a ti. Lo mejor que puedes llevar a cabo con los niños tranquilos es descubrir qué los motiva e invitarles a conversar sobre ello.

Fuente: <https://eresmama.com/que-debes-saber-ninos-tranquilos/>

61. -¿Retraído y apático?

Adolescentes apáticos, buscando continuamente la horizontal, sin ilusión ni ganas por hacer nada.

"¿Por qué siempre está cansado y solo tiende al sillón o la cama?".

El adolescente crece muy de prisa y en la actualidad ya se ha demostrado científicamente que tienen más necesidad de sueño.

Nuestros hijos se enfrentan a cambios importantes para sus vidas, que requieren más que nunca del apoyo de los padres. Es normal que les baje la autoestima o que se sientan en una difícil situación, ya que no son niños pero tampoco adultos y necesitan ayuda para alcanzar esta madurez.

El paso de la niñez a la adolescencia es físicamente extenuante. Razón ésta por la que cobra especial importancia una buena alimentación, la práctica de algún deporte y dormir las horas necesarias para estar sanos, con energía e ilusión con los que afrontar los cambios que les esperan. De cualquier modo, existen una serie de causas "reales" que restan energía a nuestros hijos y

que es aconsejable que las tengamos en cuenta a la hora de comprenderlos.

- La mala alimentación. En algunos casos, debido al miedo a engordar, comen poco y mal y caen en estados anímicos muy bajos, al provocarles importantes carencias nutricionales.
- El crecimiento. Es una etapa de grandes transformaciones físicas. Se encuentran en su época de mayor crecimiento: aumentan de 25 a 30 cm. de altura, entre 20 y 25 kg. de peso y aparecen los caracteres sexuales secundarios y otras modificaciones del cuerpo.
- Las alteraciones hormonales. Son características de esta edad y producen una maduración tanto a nivel físico como psíquico. - Esfuerzo intelectual. Deben afrontar un gran esfuerzo para llevar adelante los estudios.
- Esfuerzo intelectual. Deben afrontar un gran esfuerzo para llevar adelante los estudios.

Detrás de la fatiga de nuestros hijos se pueden esconder desde problemas comunes, hasta otros más graves que requieren el consejo de un especialista. Así, los malos hábitos a la hora de acostarse o en su alimentación, son temas frecuentes entre los adolescentes. Por el contrario, la ansiedad, la depresión, desajustes del tiroides u otras dolencias físicas, requieren la atención del médico.

Hay dos batallas que no debemos perder por el simple hecho de ver que nuestro hijo ya no es tan chiquitín: el control en su alimentación y descansar las horas necesarias.

1. Falta de sueño. Sin darnos cuenta podemos haber cedido, poco a poco, en la hora de irse a la cama: "¡Ya no son niños pequeños!", podemos alegar. Pero justamente es en esta época cuando necesitan de nuevo dormir las horas necesarias (entre 9 y 12) para su correcto desarrollo. Sería bueno hablar de este tema con ellos y llegar a un acuerdo, buscando que descansen lo necesario para rendir al día siguiente.

2. Alimentación. ¿Seguimos desayunando juntos a diario? Quizá se hagan los remolones por las mañanas y con las prisas de última hora no se tomen más que un vaso de leche antes de ir al colegio. "El desayuno es la comida más importante del día", escuchamos con frecuencia a los médicos y en los medios de comunicación. Procura que en su desayuno no falte: leche (o yogures), fruta y algo sólido (galletas, cereales, embutidos, etc.).

Los adolescentes tienen un sentido muy peculiar para sentir pequeños problemas como grandes dramas existenciales. Se pueden ver sobrepasados por cuestiones que se les atragantan y caer en la ansiedad o depresión. Sus hormonas se revolucionan, su mundo crece y con él los problemas, sin tener todavía la experiencia suficiente para procesarlos de una forma madura y dar la importancia justa a las cosas.

Un indicador de que detrás del cansancio puede haber una pequeña depresión o cierta ansiedad es si se levanta ya cansado, independientemente de las horas que se haya pasado en la cama. Una preocupación que carcome por dentro, no respeta el sueño, por lo que el cansancio está asegurado.

Lo mejor es intentar hablar con ellos, combinando hábilmente una serie de tácticas diplomáticas: hay que preguntar sin avasallar y, más que hablar, en cuanto empiecen a soltarnos sus angustias, mejor es callar. Abrazarlos, apoyarlos y tan solo dar unas cuantas pistas de cómo creemos que se puede salir del problema, con el convencimiento de que será capaz de hacerlo. Y por supuesto, transmitirle que pase lo que pase, nunca estará solo.

Adolescentes apáticos: cómo motivarlos

Consejos para luchar contra la apatía de los adolescentes

- La dieta del adolescente debe ser rica y variada, siendo primordial el desayuno (cereales, huevos, fruta y leche).
- El adolescente necesita dormir más ahora que en los años previos, entre 9 y 12 horas. Su mente y su cuerpo lo necesitan.
- Es muy importante la actividad física diaria, porque permite la oxigenación, estimula a nuestro apático adolescente, le

proporciona un bienestar físico y psíquico (que procurará volver a experimentar) y le ayuda a dormir mejor.

- Evita frases que nunca ayudan: "Siempre andas tumbado", "Eres un perezoso", "Así no vas a llegar a ninguna parte", "Hemos perdido el tiempo contigo" o "No sirves para nada".
- Que ellos mismos hagan la cuenta de los días que tienen "tiempo libre" y que piensen cómo invertirlo. Podéis ayudarles a ser creativos a la hora de organizarse.
- No olvidemos que para ellos los amigos son de gran importancia, por eso la casa debe estar "abierta". Si hacemos planes apetecibles, no tenderán hacia la horizontal.

Es muy bueno fomentar sus aficiones: puede apuntarse los fines de semana a clases de guitarra, de pintura, de escalada, de modelismo, etc. También es la edad ideal para la solidaridad, por lo que un día entre semana podría participar en alguna ONG.

Fuente: <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-adolescentes-apaticos-motivarles-20160908144719.html>

62. -¿Agresivo?

En algunos casos, la adolescencia puede ir acompañada de la aparición de conductas agresivas, con casos extremos que pueden suponer episodios de violencia física y verbal contra los progenitores.

Para evitar llegar a estos momentos hay que atajar estos comportamientos desde que aparecen en los adolescentes. Desde el primer atisbo de insulto e incluso mucho antes de llegar a estas edades ya que en muchas ocasiones la agresividad infantil comienza desde que los hijos son mucho más pequeños.

Contra las conductas agresivas: evita reír las gracias

Los comportamientos violentos en ocasiones empiezan desde edades tempranas por culpa de no saber atajar ciertas conductas. Muchas veces los niños contestan dando un puntapié y lanzando un improperio por no conseguir lo que quiere. Ante estas situaciones muchos padres prefieren no hacer nada esperando que este comportamiento cese por sí solo.

El niño aprende que no pasa nada si se comporta de este modo agresivo. Lo recomendable para frenar las conductas agresivas de los adolescentes siempre es responderles haciéndoles ver que no ha gustado nada esta actitud y que si sigue por ahí no logrará lo que quiere. De esta forma se evitará que este comportamiento empeore a medida que los hijos crecen.

Siempre firmes ante las conductas agresivas

Los comportamientos violentos de adolescentes hacia padres a menudo se suelen relacionar con frustración porque se les ha negado algo. Es en esos momentos cuando los hijos recurren a insultos, acusaciones de falta de atención por parte de sus progenitores y al chantaje emocional para conseguir lo que quieren. Muchos adultos ceden en estos casos para evitar que la situación empeore.

Sin embargo es en estas ocasiones cuando más se debe recordar a los adolescentes la autoridad paterna y no ceder ante estos chantajes. Hacerles ver que por mucho que chillen o insulten no van a conseguir nada. Es más, lo único que obtendrán de este comportamiento es un castigo severo. Hay que mantenerse firmes y hacer que abandone esta conducta por otra más enfocada al diálogo y al entendimiento.

Atención a lo que les ocurre a los adolescentes

En otros casos existe la posibilidad de que esta conducta responda a una frustración por parte del adolescente. Que en su centro educativo esté sufriendo algún tipo de conflicto o que esta sea su respuesta a un clima familiar adverso en donde no se sienta cómodo. En estas situaciones lo mejor será hablar tranquilamente con el hijo para conocer sus sentimientos.

Quizás lo que realmente ocurra es que el adolescente haya preferido crear una coraza para evitar que los padres conozcan que son víctimas de un caso de acoso escolar. Para ello recurren al ostracismo emocional y a los malos modos para alejarse de sus progenitores cuando estos tratan de acercarse.

Pero no hay que desistir, hay que tratar de llegar al fondo de este asunto. Si es necesario siempre se le puede preguntar a profesores o a personas del círculo cercano para conocer la situación real del adolescente. De esta forma se le podrá ayudar a salir de ese callejón y además poner fin a esta conducta tan agresiva y que no resulta beneficiosa de ninguna de las maneras.

Fuente: <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/frenar-casa-conductas-agresivas-adolescentes-20161116123830.html>

63.-¿Tímido?

Los adolescentes tímidos suelen preocuparse en exceso del qué dirán y temen una crítica negativa. Todo esto provoca una ansiedad que les impide realizar algunas actividades con normalidad y hace que intenten evitarlas, por la falta de confianza en sí mismos y el miedo a hacer el ridículo.

Las consecuencias de la timidez en la adolescencia son claramente negativas, afectan a la estabilidad psicológica, la satisfacción personal y las relaciones con el entorno. La timidez crea problemas sociales, dificulta conocer gente nueva, hacer nuevos amigos y disfrutar de ellos.

Si nuestro hijo es excesivamente tímido e inseguro, debemos esforzarnos en conseguir que ese carácter introvertido no sea necesariamente un parón en sus relaciones con sus iguales. Adoptar una actitud proteccionista es una tentación: al contrario, el chico necesita, gradualmente, que se le fuerce a valerse por sí mismo en la medida que lo admita su edad.

Es fundamental conversar (hablar y escuchar) con el adolescente tímido y evitar hacer comparaciones que puedan herir su susceptibilidad. Hemos de dejarle que se exprese, que salga de su

mundo, que aprenda a compartir sus inquietudes y sus miedos y quite importancia a sus propios agobios. En este sentido es importante afianzar su seguridad potenciando y alabando aquellos puntos en los que tiene especial facilidad. El contacto con otros chicos o chicas con sus mismas aficiones puede ser el punto de partida para que empiece a soltarse e integrarse.

Consejos para padres sobre la timidez de los adolescentes:

1. Al adolescente hay que ayudarlo a asimilar el valor de conceptos como esfuerzo, voluntad, lucha, entrega, etc. pues es un primer paso para las relaciones de amistad, que exigen varias de estas virtudes.
2. Hemos de abandonar las posturas excesivamente proteccionistas para exigir al adolescente solitario algún esfuerzo en el hogar: poner la mesa, hacer la cama... Hemos de romper sus hábitos perezosos, no permitir comodidades que refuercen su gandulería, como dejar que se levanten a la hora que quieran, o estar todo el día en pijama los fines de semana.
3. El que no salga con amigos y se quede en casa puede ser síntoma de algún otro problema como, por ejemplo, la existencia de complejos, un acoso en el colegio, etc. 4. Podemos motivarlo para que comparta sus aficiones con otros chicos o chicas de su edad. Puede ser apuntándole en una academia para una actividad que le guste, en una asociación juvenil, en un grupo de voluntariado* Si no pone interés, habrá que emplear algo de picardía para que haga amistades, pero sin forzar las relaciones.
5. Está bien que oigan su música y que les encante estar aislados con sus cascos y su reproductor MP3, pero no puede hacerlo a la hora de comida o en la tertulia familiar.
6. Limitar las horas de video-juegos aisladores, estableciendo con él un tope de tiempo diario.

Si tenemos un hijo muy tímido podemos dar la vuelta al problema y utilizar el propio hogar como instrumento para facilitar que haga amigos. Ha de tener la oportunidad, en la práctica, de poder traer amigos de su clase para estudiar juntos, hacer la tarea, etc. ¿Cómo? Un sitio suficiente, tranquilidad, no molestar, libros, una buena merienda, un tiempo para la consola... Habrá que insistirle

al principio, pero mataremos dos pájaros de un tiro: fomentará la amistad y conoceremos cómo son sus amigos.

No hay que olvidar, de todos modos, que los adolescentes necesitan una cierta cuota de aislamiento para pensar y reflexionar acerca de quiénes son, de sus nuevas vivencias y formas de sentir el mundo. El adolescente se da cuenta que tiene algo dentro de sí y quiere desarrollarlo. Es el momento en que algo nace en alguien y para descubrirlo necesita estar solo y callado.

El silencio que tiene que ver con la búsqueda de la intimidad es el normal en esta edad. Es una reflexión que se expresa con la tendencia al aislamiento. Es importante entender que la actividad exterior no es la única alternativa, la actividad interior también es clave.

Fuente: <https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/noticia-timidez-adolescencia-20160616144033.html>

64. -¿Inseguro?

La autoconfianza representa el grado en el que cada uno cree que es capaz de desarrollar una capacidad o de resolver una determinada cuestión. Las personas que confían en sí mismas piensan que son capaces de hacer las cosas bien y, por tanto, no tienen miedo de hacer esas cosas o incluso probar cosas nuevas.

Además, la autoconfianza está asociada con algunos aspectos que son especialmente relevantes en la adolescencia, cuando la persona empieza a redescubrir el mundo, a explorar los límites de su libertad y a emprender acciones y resolver problemas con los que nunca antes se había enfrentado con tal grado de autonomía. Algunos de estos aspectos tienen que ver con la imagen corporal, el control percibido o la propia autoestima.

Igual que en la infancia, en la adolescencia los padres pueden ayudar a que sus hijos crezcan con una confianza positiva en sí mismos y pueden enseñarles a cuidar de ella. Esta es, casi por

definición, una tarea complicada ya que los adolescentes habitualmente quieren necesitar a los padres menos de lo que realmente los necesitan y pueden llegar a defender su autonomía en detrimento de otras cuestiones, objetivamente más importantes, si la ven amenazada.

Pautas para criar un adolescente seguro de sí mismo

Ser padres dignos de confianza

Un adolescente necesita saber que sus padres van a estar ahí cuando él los necesite. Además, necesita sentir que su hogar es un lugar donde pueda sentirse seguro en todos los sentidos. Muchas veces con su conducta va a decir que no quiere saber nada de sus padres ni de su hogar pero al mismo tiempo necesita saber que están ahí.

Otro aspecto importante va a tener que ver con las medidas disciplinarias, en el caso de ser necesarias. Deben ir siempre acompañadas de razones y estar en proporción a la falta que el adolescente haya cometido. Aquí no olvidemos que las prohibiciones especialmente en este momento son una buena forma de elevar el atractivo de algo, así un control severo puede provocar una rebeldía que de partida no existía.

A pesar de esto y de saber que los padres siempre van a estar ahí, es importante dejar que el adolescente enfrente ciertas situaciones. Si los padres son demasiado protectores conseguirán un efecto contrario al que pretendían, que su hijo no sepa resolver los contratiempos que se le presenten. A medida que el adolescente se hace mayor, hay que darle libertad para que sea él mismo quien supere sus propios retos.

Dar opciones para el adolescente elija por sí mismo

Una de las cosas que más ayuda a construir la confianza es la posibilidad de elegir por uno mismo. Los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes a tomar decisiones, pero son ellos, los jóvenes, los que tienen que aprender a valorar sus opciones y a responsabilizarse de sus actos.

Enlazando con el punto anterior, si un adolescente sabe que sus padres están ahí, se sentirá más seguro a la hora de tomar sus decisiones y aprenderá cómo funciona el mundo adulto. Las decisiones tienen consecuencias y estas pueden ser negativas y es bueno que las experimenten y aprendan pero no va a estar sólo y el amor de los padres es incondicional.

El adolescente también debe aprender a elegir y a corregir sus errores si los ha cometido. Los padres deben enseñarle que un fracaso no es causa de tristeza, sino una causa de volver a intentar algo. Los padres deben apoyarlo, pero no acarrearse con sus responsabilidades. «¿Estudio Psicología o Periodismo?», puede preguntarles el adolescente. Los padres pueden orientarle, darle su opinión. Pero la elección final será del hijo.

Animar a los hijos a probar cosas nuevas

Es importante para los jóvenes tener la posibilidad de vivir nuevas experiencias, de explorar los límites de su zona de confort. Esto les ayuda a construir un carácter más emprendedor y ampliar sus horizontes personales y profesionales.

Para ello, los padres deben estar dispuestos a acompañar a sus hijos y permitirles que escojan, que busquen, que investiguen. Ser demasiado protector y no dejar que los hijos investiguen la vida y prueben cortará las alas a la creatividad y las estrategias de afrontamiento. Animar a los hijos a estudiar un nuevo idioma, aprender a tocar un instrumento, a hacer deporte, a viajar... Si se fomenta la autonomía de un hijo, éste será psicológicamente más sano y feliz.

Ser las personas que más creen en sus hijos

Hay pocas cosas que motiven más a un niño o a un adolescente que los aplausos y los reconocimientos de sus padres, ya sea en los deportes, en las creaciones artísticas o a nivel escolar. ¿Cuántas madres o padres hay que se preocupan por el orden o la comida de chicos de catorce años y no conocen o no les ha preguntado nunca por sus sueños? Los niños crecen y sus necesidades también y los padres sí quieren estar a su lado deben hacerlo también.

Por otro lado, no olvidemos que están empezando a hacer muchas cosas y que por lo tanto muchas las harán mal o serán muy mejorables. Pero si hay un momento en el que es importante valorar la intención es este. Si los padres lo hacen así, la reforzaran y la ejecución será cada vez mejor con la práctica. Finalmente, igual que hay algunos padres muy inclinados a dedicarle un buen rato a las malas notas de sus hijos -a hablar con ellos, a encontrar una solución común e incluso a imponer algún incentivo o medida disciplinaria, etc. – los hay menos que dedican un buen rato a celebrar los éxitos de sus hijos. Tan importante o más es una cosa como la otra, sino tendremos una adolescente centrado atencionalmente en sus defectos con toda la cantidad de pensamiento negativo que esto puede generar.

No utilizar la crítica para hablar con un hijo adolescente

Es necesario buscar una manera alternativa de decir las cosas a un adolescente. La crítica puede colocar una barrera entre padres e hijos. No vale refugiarse en que se trata de una crítica constructiva, porque puede que el hijo no lo vea así. La crítica pone a uno por encima del otro y dificulta el acercamiento.

Dejar que el adolescente se equivoque y arregle sus problemas

El hecho de dejar a un hijo que tome sus propias decisiones implica que se puede equivocar. Y aunque los padres sepan o intuyan que lo que va a hacer es un error, deben dejarle seguir adelante. Y, llegado el momento, hay que dejarlo también que lo solucione por sí mismo. Eso no significa dejarlo solo, al contrario, el adolescente debe saber que sus padres siguen ahí. Los padres pueden ayudarlo a buscar la solución proponiéndole opciones y dejándole que las valore.

Evidentemente, hay casos extremos en los que los padres deben tomar decisiones extremas y pararle los pies a sus hijos. No todo vale, y si el hijo va a llevar a cabo una conducta tan imprudente que pueda poner en riesgo su vida o salud, los padres tendrán que intervenir.

Mantener una actitud positiva ante la toma de decisiones que toman los hijos

Los niños y los adolescente aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Por eso es importante que los padres mantengan

una actitud positiva frente a sus hijos cuando estos toman decisiones para que los jóvenes confíen en sí mismos a la hora de elegir.

La actitud positiva de los padres ante la toma de decisiones de sus hijos harán que estos muestren más confianza y sean más positivos y decididos. Un padre que no apoya la decisión del hijo puede influir negativamente en su desempeño. Muchos hijos cejan en la consecución de sus objetivos porque los padres no los apoyan. Sin embargo, esta falta de apoyo viene desde el miedo de los propios padres más que de la incapacidad del hijo.

Pasar tiempo con los hijos haciendo lo que a ellos les gusta

En este punto es importante el matiz: lo que a ellos les gusta. No se trata solo de estar con ellos, ni de dedicarles tiempo de calidad. Se trata de disfrutar con ellos de lo que les gusta para conocerlos mejor y para ayudarles a desarrollar sus intereses y sus talentos.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/como-fomentar-la-confianza-en-los-adolescentes/>

65. -Presenta comportamientos antisociales como

Conducta agresiva

Conducta destructiva

Falsedad

Violación de reglas

El trastorno de la conducta es un trastorno del comportamiento, algunas veces diagnosticado en la infancia, que se caracteriza por comportamientos antisociales que violan los derechos de otros y los estándares y reglas sociales apropiados a la edad. Los comportamientos antisociales pueden incluir la irresponsabilidad, comportamientos delincuentes (como ausentismo escolar y escaparse), violar los derechos de otros (como robo), y/o agresión física contra animales u otros (como asalto y violación). Estos comportamientos generalmente ocurren juntos; sin embargo, uno o varios pueden ocurrir sin el otro.

Las condiciones que contribuyen al desarrollo del trastorno de la conducta se consideran que son multifactoriales, lo que significa que muchos factores contribuyen a la causa. Las pruebas neuropsicológicas han demostrado que los niños y adolescentes con trastornos de la conducta tienen un deterioro en el lóbulo frontal del cerebro que interfiere con su capacidad para planear, evitar el daño y aprender de experiencias negativas. Se considera que el temperamento en la infancia tiene una base genética. Los niños o adolescentes a quienes se consideran que tienen un temperamento difícil tienen más probabilidades de desarrollar problemas conductuales. Los niños o adolescentes de ambientes de hogares desfavorecidos, disfuncionales y desorganizados tienen más probabilidades de desarrollar trastornos de la conducta, aunque se puede encontrar en todos los grupos socioeconómicos. Se ha encontrado que los problemas sociales y el rechazo del grupo de pares contribuyen a la delincuencia. El estatus socioeconómico bajo ha sido asociado con los trastornos de la conducta. Los niños y adolescentes que exhiben comportamientos delincuentes y agresivos tienen perfiles cognitivos y psicológicos distintivos cuando se comparan con niños con otros problemas mentales y grupos de control. Todos los factores contribuyentes influyen en cómo los niños y adolescentes interactúan con otras personas.

El trastorno es más común en chicos que en chicas. Los niños y adolescentes con trastornos de la conducta con frecuencia tienen también otros problemas psiquiátricos que pueden contribuir al desarrollo del trastorno de la conducta. La prevalencia de los trastornos de la conducta ha aumentado en las décadas recientes a través de las razas, culturas y grupos socioeconómicos.

La mayoría de síntomas vistos en niños con trastorno de la conducta ocurren también a veces en niños sin este trastorno. Sin embargo, en niños con trastorno de la conducta, estos síntomas ocurren con más frecuencia e interfieren con el aprendizaje, ajuste escolar, y, algunas veces, con las relaciones del niño con otros.

Los siguientes son los síntomas más comunes del trastorno de la conducta. Sin embargo, cada niño puede experimentar los síntomas de manera diferente.

Los 4 grupos principales de comportamientos son los siguientes:

- Conducta agresiva. La conducta agresiva causa o amenaza con daño físico a otros y puede incluir lo siguiente:
 - Comportamiento intimidatorio
 - Acoso
 - Peleas físicas
 - Crueldad con otros o con animales
 - Uso de armas
 - Forzar a alguien a actividad sexual, violación o acoso sexual

- Conducta destructiva. La conducta destructiva puede incluir las siguientes:
 - Vandalismo; destrucción intencional de la propiedad
 - Incendio provocado

- Falsedad. El comportamiento deshonesto puede incluir los siguientes:
 - Mentir
 - Robar
 - Hurto en tiendas
 - Delincuencia

- Violación de reglas. La violación de reglas ordinarias de conducta o normas apropiadas a la edad pueden incluir las siguientes:
 - Ausentismo escolar (no asistir a la escuela)
 - Escapar
 - Burlas
 - Maldades
 - Actividad sexual muy temprana

Además, el trastorno de la conducta con frecuencia coexiste con otros trastornos de salud mental, incluyendo trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático, abuso de sustancias, trastorno de déficit de atención/hiperactividad y trastornos del aprendizaje, aumentando

la necesidad de un diagnóstico y tratamiento tempranos. Consulte con el médico de su hijo para obtener más información.

Es necesario tratamiento psicológico y o psiquiátrico

Prevención del trastorno de la conducta en la infancia

Al igual que con el trastorno de oposición desafiante (ODD), algunos expertos creen que una secuencia de experiencias del desarrollo ocurre en el desarrollo del trastorno de la conducta. Esta secuencia puede comenzar con prácticas de crianza inefectivas, seguidas de fracaso académico y malas interacciones con los pares. Estas experiencias con frecuencia llevan a ánimo deprimido e involucramiento en un grupo de pares rebeldes. Sin embargo, otros expertos creen que muchos factores, como el abuso infantil, susceptibilidad genética, historial de fracaso académico, daños cerebrales, y/o experiencia traumática influyen en la expresión del trastorno de la conducta. La detección e intervención tempranas en una familia negativa y las experiencias sociales pueden resultar útiles en interrumpir el desarrollo de la secuencia de experiencias que llevan a comportamientos más perturbadores y agresivos.

Fuente:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=trastorno-de-la-conducta-90-P05670>

66. -¿Lo nota con poca autoestima?

La autoestima es la pieza fundamental de cada uno. Es sobre lo que construimos todo nuestro yo. Por ello, es importante trabajarla desde pequeños. Así, hacer conscientes a los niños de la importancia de su grado de valoración hacia ellos mismos es fundamental, es clave para forjar unos cimientos estables, capaces de sostenerlos en los momentos más críticos, en lugar de hacerlos tambalearse.

Ahora bien, hay muchas acciones que podemos llevar a cabo sin darnos cuenta que en lugar de fortalecer la autoestima de nuestros hijos, la van minando poco a poco.

Algunas de las más comunes son las siguientes:

- Felicitar y premiar a nuestros hijos por acciones que no dependen de ellos. Por ejemplo, ser guapo o ser alto. Esto hará que los niños no desarrollen sus capacidades ni se sientan orgullosos de su trabajo ni de lo que hacen. Como consecuencia, tendrán una autoestima baja.
- No dejar que nuestros hijos tengan responsabilidades. Esto ocurre cuando les damos todo hecho sin que tengan que esforzarse por mejorar y cuando nos les enseñamos a ser conscientes de todo su mundo interno ni de todo lo que conllevan sus decisiones. Al actuar así, no podrán darse cuenta de todo lo que valen cuando realizan las cosas bien, ni podrán hacerse cargo de sus sentimientos y de las consecuencias derivadas de sus actos.
- No mostrarles cariño. El amor incondicional fortalece a los niños. Si se sienten queridos y arropados, desarrollarán una buena autoestima. Así, crecerán sabiendo que sus acciones podrán estar bien o estar mal, pero siempre habrá alguien que les quiera y les proteja.
- Impedir que se expresen. Cuando no nos permitimos expresar lo que llevamos dentro, no nos conocemos realmente; y por ello, no podemos construir una buena imagen de nosotros. Como consecuencia de esto, un niño al que se le impide expresarse y ventilar sus opiniones y emociones desarrollará una baja autoestima.

Como vemos, es fundamental educar conscientemente desde el respeto y el amor a través de una comunicación sincera y clara para criar niños con autoestima sana. Ahora bien, para ello es imprescindible comprender qué es la autoestima.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la percepción evaluativa que tenemos sobre nosotros mismos, es cómo nos valoramos. Un proceso que se foja

desde la infancia y que fluctúa a lo largo del desarrollo evolutivo. Por lo tanto, la autoestima es el acto de valorarnos, querernos y priorizarnos. Es el amor propio que nos profesamos.

La autoestima es lo que nos hace reconocernos ante el espejo y amar lo que vemos. Una buena autoestima proporciona una base estable para construir sobre ella. Cuando esta falla esta, falla todo lo que somos.

Los niños con baja autoestima no han aprendido a quererse por encima de sus acciones concretas. No han aprendido a valorarse, no se esfuerzan si a la primera fallan, porque no saben qué son las metas a largo plazo. No aprenderán a querer a otra persona porque ni siquiera saben quererse a ellos mismos.

Los niños con baja autoestima son adultos que van a sufrir si no solucionan su problema porque se encadenan al malestar, a la dependencia hacia los demás y al desprecio de sí mismos. Por lo general, no están preparados para el mundo porque no han desarrollado un amor incondicional hacia ellos mismos. Es como si fueran invisibles a sus ojos.

La autoestima nos permite desarrollarnos con amor y seguridad. Nos ayuda a crear una buena imagen de nosotros mismos que proyectaremos en todas nuestras relaciones. Se trata de nuestro mayor tesoro; y por ello, hay que cuidarla y trabajarla. Hay que dedicarle el tiempo que merece y mimarla, porque una buena construcción y desarrollo de la autoestima nos permite crecer en calma.

¿Pueden mejorar los niños con baja autoestima?

Como hemos dicho, la autoestima se empieza a construir desde muy pequeños. Las primeras palabras que dedicamos a los niños influyen en su desarrollo. Por ello, debemos ser conscientes de la importancia del lenguaje que utilizamos y de todo lo que proyectamos sobre ellos. Los niños toman referencias de fuera para ir construyendo poco a poco todo lo que son. Las que tendrán al principio serán las de los adultos que les acompañen durante los primeros años de vida.

Ahora bien, lo que se aprende durante la infancia ¿es inamovible? Por suerte, no. Lo ideal sería que todos creciéramos en un ambiente con un vínculo de apego seguro; es decir, con amor incondicional, capacidad de exploración y sensación de protección. Pero aquellos niños que no tengan esta suerte y crezcan desarrollando una baja autoestima, necesitarán en el futuro una reconstrucción de su propia imagen.

Así, los niños con baja autoestima tendrán que enfrentarse de nuevo a retos y ver que sí pueden fallar. Tendrán que darse cuenta de que son importantes, de que son mucho más que sus actos, que no son estos los que les definen, sino todo su conjunto como persona. Deberán descubrir que han de hacerse valer, que el amor propio requiere paciencia y que a veces se equivocarán, pero que siempre podrán volver a intentarlo.

Como vemos, la autoestima nos hace ser quienes somos y si esta es segura, nos permite desarrollar todo lo demás partiendo de una base segura. Por eso, el proceso de desarrollar una verdadera confianza en nosotros mismos es uno de los más importantes que podremos llevar a cabo en la vida.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/ninos-con-baja-autoestima/>

67. -¿Le resulta fácil expresar lo que siente?

Para los niños no es fácil entender los conceptos abstractos y las emociones parecen bastante abstractas. Comprenderlas sin ponerles un nombre es aún más complicado. Por eso, los niños necesitan entender sus emociones para poder expresarlas y así, tener un buen desarrollo emocional y un equilibrio mental que les ayudará a trabajar de forma más adecuada la empatía y la asertividad, imprescindibles en todos los ámbitos.

Cuando tu hijo es capaz de hablar contigo o con alguien de confianza acerca de la forma en la que se siente, es probable que después, se sienta mejor. Incluso si no estás del todo seguro/a de si sabe o no cómo expresar cierta emoción en palabras, es necesario que te fijas en su lenguaje corporal, en las expresiones

faciales y en el comportamiento para ayudarlo a entender mejor cómo se siente.

Cuando un niño reconoce sus emociones y cuando él sabe que tú siempre estarás listo para hablar con él cuando lo necesita, esto podrá ayudarlo a entender mejor sus emociones y a comunicarse mejor consigo mismo y con los demás. Si no sabes cómo ayudar a tu hijo a expresar sus emociones, sigue los siguientes consejos.

Sé un buen ejemplo de cómo expresar adecuadamente las emociones

Es necesario que seas un buen ejemplo de cómo expresar adecuadamente tus emociones para tus hijos. Ellos necesitan ver cómo se hace contigo como ejemplo. Es importante que expreses tus sentimientos con palabras en lugar de con acciones para que tus hijos aprendan a hacer lo mismo.

Por ejemplo, si estás entusiasmado con tu trabajo, dile a tus hijos lo feliz que eres y lo emocionado que te sientes. Como alternativa, puedes usar tus palabras de una forma tranquila para expresar tus sentimientos si estás molesto o decepcionado por algo. Esto ayudará a que tus hijos entiendan que los sentimientos son normales para todos y que expresarlos es una buena manera para sentirse mejor.

Ayuda a tus hijos a que pongan palabras a sus sentimientos
Tus hijos deben poner palabras a los sentimientos y emociones para poder reconocerlas. Por ejemplo, si tu hijo está enfadado con su hermano porque no quiere jugar con él dile algo como: *'En estos momentos estás enfadado porque tu hermano prefiere jugar con sus amigos'*. Cuanto más le facilites el término correcto para la emoción que está sintiendo, más capaz será después de poder comunicar sus emociones en lugar de hacerlo con acciones -como las rabietas-.

Enséñale estrategias de afrontamiento

Cuando un niño entiende sus emociones pero no sabe expresarlas necesitará estrategias de afrontamiento para poder volver a su equilibrio emocional.

- No construyas un muro a tu alrededor con castigos y reproches cuando tu hijo solo necesita que le guíes ante un sentimiento desbordado.
- Invítale a que te cuente lo que le pasa, sin interrogarle, sin presiones.
- Expresa tu confianza en él para que se sienta seguro y sea capaz de expresar lo que le está molestando internamente.
- Utiliza el juego para que exprese las emociones más difíciles.
- Utiliza cuentos para que entiendan mejor las emociones. Lee con ellos esos cuentos y explícale que es muy importante tener y sentir emociones, todas ellas. Sean consideradas positivas o negativas.
- Permite que dibuje o escriba un diario para poder sacar los sentimientos que no sabe expresar en palabras.
- Sigue tu instinto como padre y madre y dale el espacio que necesite para después poder expresar sus emociones. Expresar las emociones no siempre es fácil y por eso es necesario que guíes a tus hijos en ese sendero para que sean capaces de recorrerlo después en el futuro por ellos solos.

Fuente: <https://www.etapainfantil.com/ayudar-hijo-expresar-emociones>

68. -¿Alguna vez le expresó ideas de suicidio?

El suicidio infantil es una realidad que pocos adultos queremos enfrentar e incluso hay pocas investigaciones sobre el tema. Probablemente es porque resulta terrible pensar que la infancia a la que muchos consideran una etapa de felicidad no siempre es así para todos.

Por eso, muchas preguntas se agolpan en la cabeza de muchas familias sobre las causas que hace que se produzcan este tipo de actos en niños. Estas son las señales que nos indican que el niño está pensando en el suicidio.

El suicidio entre los 5- 14 años no es una de las causas más probables de muerte infantil en España, aunque es cierto que a partir de los 14 años esa posibilidad es un riesgo más factible y

está considerada una de las tres causas más probables de muerte, sobre todo cuando se trata de chicos.

La adolescencia es un momento crítico para el desarrollo de un niño porque es en ese momento cuando los jóvenes se ven sometidos a más estrés, cuestionan su identidad, se alejan de la familia y eso hace que se encuentren más desprotegidos a la hora de resolver sus problemas de forma efectiva si no consiguen encontrar una red de apoyo sólida como son amigos o en otros familiares.

Sin embargo, esas ideas suicidas no surgen de la nada. A pesar de que los menores de 14 años tengan menos probabilidades que los adolescentes, también tienen ideas suicidas, aunque las lleven a la práctica en menos ocasiones.

Afortunadamente, el suicidio se puede prevenir con el adecuado asesoramiento e intervención de un especialista.

Sin embargo, es importante estar atento a determinadas señales en la infancia que nos pueden dar pistas para pedir ayuda a dicho profesional.

Cómo saber si el niño está pensando en el suicidio

- Pocas habilidades sociales y les cuesta pedir ayuda o lo hacen de forma tan sutil que es difícil darse cuenta.
 - Más maduros tanto físicamente como mentalmente.
 - Inflexibilidad o rigidez cognitiva: es decir, niños a los que les cuesta cambiar su comportamiento o ceder ante las opiniones distintas a las suyas.
 - Comentarios pesimistas acerca de que “no merece la pena vivir” o incluso alguna nota o carta de despedida y no para llamar la atención o vengarse de algún modo.
 - Baja autoestima o tímidos: se sienten inútiles por no ver una salida a sus problemas.
- Circunstancias que pueden que el niño tengan tendencias suicidas
- Los niños que tienen antecedentes en su familia de suicidio o niños que padecen una depresión, otro trastorno afectivo o de

conducta tienen más posibilidades de tener ideas suicidas, aunque no todos los niños que sufren depresión se suicidan.

- Sufrir acoso escolar en el colegio aumenta el riesgo, ya que muchos niños se sienten indefensos ante las burlas y la violencia de alguno de sus compañeros. Muchos no ven que puedan existir soluciones porque o bien se sienten ignorados por los adultos cuando han intentado hablar de ello o sienten que son los culpables por no saber defenderse.
- Intentos de suicidio previos o suicidios por parte de otras personas que conoce o ha visto cercanos o en los medios de comunicación. Hay perfiles en las redes sociales, imágenes o comentarios en los medios de comunicación o en internet que incitan a autolesionarse como única solución efectiva para aliviar la angustia que se siente o incluso puede haber niños en su entorno a los que les hayan visto haciéndose cortes y sientan curiosidad.
- Repetir o perder un año de curso: Hay niños que enfocan repetir como un fracaso, no sólo a nivel académico también porque sienten que no van a ser capaces de aprobar nunca el curso, no van a lograr integrarse con los nuevos compañeros, va a perder a sus amigos o tienen miedo y vergüenza de las críticas de los demás.
- Cambio en sus rutinas y aspecto: Hace referencia no sólo a que tenga cambios de humor, también que exista una alteración del patrón de sueño, dificultades con la comida, aspecto más desaliñado...
- Pérdida de un ser querido: El duelo es un proceso difícil de afrontar para los niños, sobre todo si la persona que ha fallecido era un referente para ese niño/a. Y aunque es pasajero, el sentimiento de dolor puede ser tan profundo que les lleve a pensar ese tipo de ideas suicidas.
- Divorcio: Los niños pueden sufrir mucho ante una separación de sus padres, todo depende de cómo se aborde el divorcio en casa. A veces, pueden vivirlo como una verdadera pérdida, sentirse desorientados por no querer elegir entre uno u otro y desprotegidos por no saber a quién acudir.
- Violencia o maltrato: Si un niño vive en un entorno violento, ya sea porque sufre ese maltrato o porque lo ve en otros miembros de la familia. Los niños confían en que los adultos les protegerán y cuando eso no sucede se sienten desamparados.

Pautas sobre por qué y cómo hablar del suicidio a los niños

- Es importante que hablemos del suicidio incluso si éste no es algo que haya ocurrido en nuestro entorno más cercano.
- A pesar de la dificultad que entraña hablar y explicar el tema de la muerte en general y del suicidio en particular es importante que se traten abiertamente en familia, siempre desde la tranquilidad, el respeto y cómo no, desde el dolor.
- La muerte forma parte de la vida y los niños necesitan poder entenderla. Evitar hablar de ella solo pospone lo que un día deberán afrontar inevitablemente. Sabemos que no es fácil y mucho menos si la muerte ha sido por suicidio, un tema rodeado aún por el silencio y la vergüenza. Sin embargo y a pesar de la dificultad que entraña a los propios adultos poder entender el suicidio, éste debe ser abordado abiertamente y compartido con los niños.
- Hablar del suicidio, desmitificando algunos de sus tópicos, puede ser un factor de protección reduciendo el riesgo a que se lleve a cabo.
- Hablar sobre el suicidio ayuda a comprender qué es y porqué una persona se siente tan triste y abatida que decide no seguir sufriendo poniendo fin a su existencia.
- Los niños son capaces de comprenderlo todo si adaptamos nuestro lenguaje a su nivel de edad y madurez.
- Si el suicidio ha ocurrido en un entorno familiar cercano el niño debe tener la tranquilidad de que ninguna de sus conductas provocó la muerte de su ser querido.
- Compartir el dolor de la pérdida ayuda a expresar sus sentimientos, de dolor, rabia, impotencia, enfado, ... permitiendo elaborar un proceso saludable de duelo.
- Explicar, siempre en función de la edad, que determinadas enfermedades mentales causan un profundo malestar y deseos de

dejar de sufrir. En realidad las personas que se suicidan no quieren morir, solo desean poner fin al sufrimiento que sienten.

- Por eso es tan importante que aprendamos a hablar con las personas más cercanas, a buscar ayuda, a compartir nuestro dolor y sufrimiento. Hablar de los sentimientos es el primer paso para alentar a vivir. Cuando los miedos se comparten con otro, es más fácil resolverlos.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/muerte/senales-que-nos-indican-que-el-nino-esta-pensando-en-el-suicidio/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-hablar-del-suicidio-a-los-ninos/>