

Personalidad

64.- ¿Nervioso?

La ansiedad no es un problema exclusivo de la etapa adulta, también pueden sufrirla los niños. De hecho, el número de niños nerviosos y ansiosos ha crecido en los últimos tiempos, probablemente debido a que están sometidos a más presiones que hace algunas décadas.

¿En qué se diferencian los niños nerviosos de los hiperactivos?

Ante todo, es importante tener en cuenta que muchos niños son activos por naturaleza. Eso no significa que tengan un problema. La infancia es una etapa de descubrimiento y los niños necesitan poner a prueba sus habilidades motoras, por lo que es normal que sean muy dinámicos y tengan una energía inagotable.

A esto se le suma que hasta los 7 años sus lóbulos prefrontales aún no se han desarrollado lo suficiente, lo cual significa que no pueden mantenerse concentrados en la misma actividad durante largos periodos de tiempo. Eso les lleva a aburrirse con facilidad y cambiar de una actividad a otra, dejando inconcluso lo que estaban haciendo.

Aun así, es cierto que existen niños que muestran un nivel mayor de actividad, que podría catalogarse incluso como hiperactividad. En ese caso, es probable que padezcan lo que se conoce como Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. No obstante, es importante no confundir un niño nervioso con uno hiperactivo. El niño con un trastorno de hiperactividad tendrá dificultades para concentrarse durante periodos de tiempo considerados adecuados para su edad. Y esa dificultad se manifiesta en diferentes áreas de su día a día, no solo en la escuela ya que en ese caso podría esconder en su base un problema de motivación. Por otra parte, el niño hiperactivo muestra un patrón de movimiento excesivo para su edad, que suele manifestarse en

situaciones inoportunas. Esto significa que el pequeño tiene problemas para mantenerse quieto incluso en aquellas situaciones que lo requieran.

Características del niño nervioso

A pesar de que el nerviosismo es una característica que puede ser más o menos acuciada según la perspectiva de la persona, no es menos cierto que existen algunos niños más nerviosos que otros. Las tres características que distinguen a un niño nervioso:

1. Se molesta o irrita fácilmente por situaciones y estímulos que para el resto pasan prácticamente desapercibidos.
2. Se asusta con facilidad por cosas que a sus coetáneos no les provocan miedo.
3. Lloro ante la menor provocación o se pone ansioso ante situaciones que no son estresantes para el resto de los niños. Ese nerviosismo se puede manifestar de formas muy diferentes. Por ejemplo, algunos niños pueden comenzar a desarrollar tics nerviosos, otros somatizan esa ansiedad y comienzan a padecer síntomas psicossomáticos como dolores de cabeza y problemas gastrointestinales. También puede hacer que los niños se comporten de manera hiperactiva, que muevan nerviosamente manos y pies cuando deben esperar, por ejemplo, ya que ello les permite aliviar la tensión que experimentan.

¿Por qué los niños son nerviosos?

Básicamente, un niño nervioso es aquel que reacciona de manera exagerada ante los estímulos del medio. En algunos casos ese nerviosismo ha sido adquirido debido al entorno en el que han crecido. Entonces se puede hablar de un patrón de reacción aprendido, probablemente de la madre o el padre, quienes también reaccionan de manera nerviosa ante las situaciones cotidianas de la vida.

De hecho, no debemos olvidar que los padres son los primeros referentes de comportamiento de los niños. Ante las situaciones ambiguas, los niños siempre miran a sus padres buscando pistas que les indiquen cómo deben reaccionar. Si los padres dan

muestras de miedo, ansiedad y nerviosismo continuamente, el niño asumirá que el mundo es un lugar peligroso y hostil, por lo que no es extraño que responda con nerviosismo.

Sin embargo, en otros casos el niño es nervioso debido a una característica de su sistema nervioso, que es mucho más sensible e hiperreactivo. Para entenderlo mejor, es necesario comprender la relación entre el sistema nervioso simpático y parasimpático.

Ambos funcionan como un acelerador y desacelerador, la relación que se establece entre ambos determina no solo la rapidez con la que respondemos ante los estímulos sino también la intensidad de esa reacción y, sobre todo, la capacidad para calmarnos.

La buena noticia es que tanto si se trata de una respuesta aprendida como si es una característica del sistema nervioso del niño, es posible ayudarlo a que gestione mejor sus reacciones. De hecho, en algunos casos los síntomas del nerviosismo desaparecen solos cuando el niño comienza en el colegio, en otros casos la presión escolar los agrava.

¿Cómo ayudar a un niño nervioso?

1. Valida sus emociones. Lo peor que podemos hacer es ignorar las emociones infantiles o minimizar su impacto porque de esta forma el niño puede asumir que lo que siente es inadecuado. En su lugar debemos validarlas. Por ejemplo, cuando notemos que está nervioso, podemos decirle: “veo que estás nervioso, ¿quieres que hablemos de lo que te sucede?”.
2. No refuerces su conducta nerviosa. Validar sus emociones no es lo mismo que reforzar la respuesta nerviosa. En algunos casos, el niño puede asumir el nerviosismo como una forma de llamar la atención, ya sea de manera consciente o no, por lo que es importante que no le des más importancia de la necesaria. También es fundamental huir de etiquetas como “eres un niño nervioso” ya que estas solo agravarán el problema, haciéndole pensar al pequeño que no puede hacer nada para solucionarlo.
3. Dale nuevas pautas de comportamiento. El miedo y la ansiedad son emociones adaptativas, pero cuando se presentan continuamente convirtiéndose en una pauta de reacción, provocan problemas. Por eso, es conveniente brindarles a los niños nuevas alternativas de comportamiento. Por ejemplo,

puedes animarle a involucrarse en una actividad relajante, que le ayude a tranquilizarse, como el frasco de la calma. Por supuesto, es fundamental que des el ejemplo ya que si tu hijo nota que todo te genera ansiedad y estrés, responderá de la misma manera.

4. Promueve ratos de relajación. Existen técnicas de relajación para niños que se pueden aplicar desde que son pequeños, aproximadamente a los 4 años. Obviamente, se trata de técnicas de relajación y meditación infantil, adaptadas a su edad que se presentan como un juego. Su principal objetivo es estimular el sistema nervioso parasimpático, que promueve las respuestas de calma.
5. Resta estrés y suma juegos. La infancia debe ser una época de despreocupación donde el juego sea protagonista. Por eso, debemos asegurarnos de que los niños no estén sometidos a una presión escolar excesiva y que tengan tiempo para el juego libre, que es el más desarrollador y relajante. Asegúrate además de que en la casa pueda disfrutar de un ambiente relajante y tranquilo, el estrés y las peleas en el hogar no le facilitarán precisamente deshacerse del nerviosismo.

Fuente: <https://rinconpsicologia.com/ninos-nerviosos-como-ayudarlos/>

65. -¿Hiperactivo?

La hiperactividad es un trastorno de la conducta de los niños, descrito por primera vez en 1902, por Still. Se trata de niños que desarrollan una intensa actividad motora, que se mueven continuamente, sin que toda esta actividad tenga un propósito. Van de un lado para otro, pudiendo comenzar alguna tarea, pero que abandonan rápidamente para comenzar otra, que a su vez, vuelven a dejar inacabada.

Esta hiperactividad aumenta cuando están en presencia de otras personas, especialmente con las que no mantienen relaciones frecuentes. Por el contrario, disminuye la actividad cuando están solos.

Cómo saber si tu hijo es hiperactivo

Según Still, estos niños son especialmente problemáticos, poseen un espíritu destructivo, son insensibles a los castigos, inquietos y nerviosos. También son niños difíciles de educar, ya que pocas veces pueden mantener durante mucho tiempo la atención puesta en algo, con lo que suelen tener problemas de rendimiento escolar a pesar de tener un cociente intelectual normal.

Son muy impulsivos y desobedientes, no suelen hacer lo que sus padres o maestros les indican, o incluso hacen lo contrario de lo que se les dice. Son muy tercos y obstinados, a la vez que tienen un umbral muy bajo de tolerancia a las frustraciones, con lo que insisten mucho hasta lograr lo que desean. Esto unido a sus estados de ánimos bruscos e intensos y a su temperamento impulsivo y fácilmente excitable, hace que creen frecuentes tensiones en casa o en el colegio.

Causas de la hiperactividad infantil

La hiperactividad infantil es bastante frecuente. Se calcula que afecta aproximadamente a un 3 por ciento de los niños menores de siete años y es más común en niños que en niñas (se da en 4 niños por cada niña). En el año 1914, el doctor Tredgold argumentó que las causas se deben a una disfunción cerebral mínima, una encefalitis letárgica en la cual queda afectada el área del comportamiento, de ahí la consecuente hipercinesia compensatoria; explosividad en la actividad voluntaria, impulsividad orgánica e incapacidad de estarse quietos.

Los indicadores de hiperactividad según la edad del niño

- De 0 a 3 años. Descargas clónicas durante el sueño, problemas en el ritmo del sueño y durante la comida, períodos cortos de sueño y despertar sobresaltado, resistencia a los cuidados habituales, reactividad elevada a los estímulos auditivos e irritabilidad.

Síntomas en un niño hiperactivo

Los síntomas pueden ser clasificados según el déficit de atención, hiperactividad e impulsividad:

1. Dificultad para resistir a la distracción.

2. Dificultad para mantener la atención en una tarea larga y dificultad para atender selectivamente.
3. Dificultad para explorar estímulos complejos de una manera ordenada.
4. Actividad motora excesiva o inapropiada.
5. Dificultad para acabar tareas ya empezadas.
6. Dificultad para mantenerse sentados y/o quietos en una silla.
7. Presencia de conductas disruptivas (con carácter destructivo).
8. Incapacidad para inhibir conductas: dicen siempre lo que piensan, no se reprimen.
9. Incapacidad para aplazar las cosas gratificantes: no pueden dejar de hacer las cosas que les gusta en primer lugar y aplazan todo lo que pueden los deberes y obligaciones. Siempre acaban haciendo primero aquello que quieren.
10. Impulsividad cognitiva: precipitación, incluso a nivel de pensamiento. En los juegos es fácil ganarles por este motivo, pues no piensan las cosas dos veces antes de actuar, no prevén, e incluso contestan a las preguntas antes de que se formulen.

Cómo se trata la hiperactividad infantil

El tratamiento depende de cada caso individual.

66. -¿Inquieto?

Los niños enérgicos son todo un reto, pero hay maneras de reducir las batallas diarias y de enseñar a tu hijo a controlarse. Resumimos las estrategias principales:

Dile lo que va a ocurrir después

Todos los niños pequeños se ponen ansiosos cuando no saben lo que va a pasar después, pero la mayoría de niños enérgicos necesitan que les expliques los eventos que van a acontecer con un nivel de detalle que te puede llegar a sorprender.

Habla con claridad y sé constante

Los niños enérgicos necesitan la seguridad y la constancia de reglas claras, así que es importante establecer límites. Si la hora de la siesta siempre es después de la hora de comer y tu niño te hace una escena, sé firme y muéstrate segura de ti misma cuando le hagas dormir la siesta.

Crea un entorno positivo

"¡Yo puedo!" son las palabras favoritas de un niño pequeño. Permite que tu hijo vierta su jugo usando una jarrita chica, que use un tenedor durante la cena y que se ponga sus propios zapatos. Aunque todo resulte un poco más desaliñado de lo habitual o tardes un poco más, merece la pena que aumentes así su grado de independencia y su cooperación.

Evita los detonadores

Si tu hijo enérgico no puede sentarse quieto a la mesa, escoge bien los restaurantes a los que vas o planea un picnic en el parque.

Si notas a tu hijo cansado o exaltado en una fiesta, no te apenes y retírate temprano, antes de que tu hijo pequeño pierda el control.

Calma sus sentidos

Ayuda a tu hijo enérgico a calmarse cuando comience a subir el nivel de intensidad. El agua puede resultar particularmente calmante: dale un baño caliente en una noche fría, ponle una toalla fresca sobre la frente durante una tarde de verano, o permítele jugar con sus patitos de goma en la pileta de la cocina cuando estás cocinando.

Dale tiempo para jugar y correr

A los niños pequeños les encanta estar en movimiento. Asegúrate de que tiene suficiente actividad física al día y tiempo para explorar y jugar, en especial al aire libre. A menos que estén durmiendo, un niño pequeño no debería estar inactivo por más de una hora seguida.

Estar activo ayuda mucho a mejorar su control muscular, balance y coordinación. Cuando juegas con tu hijo y toman

turnos, como al jugar a patear la pelota, estará practicando autocontrol.

Dominar una actividad física es bueno para su autoestima y autoconfianza. Mientras más confianza tenga en lo que pueda lograr, es más factible que se comporte mejor.

Fuente:

<https://espanol.babycenter.com/a9700214/c%C3%B3mo-manejar-a-un-ni%C3%B1o-en%C3%A9rgico-o-muy-travieso>

67.-¿Tranquilo?

Desde que nacemos nuestro temperamento viene marcado por los genes. Así los niños desde que son bebés pueden tener tendencia a ser nerviosos, inquietos, hipnóticos, irritables, asustadizos, tranquilos, etc.

Estas tendencias pueden moldearse gracias a la educación que se le dé al niño y el ambiente que le rodea. Así se desarrolla el carácter del pequeño. Por lo tanto, temperamento y carácter no son lo mismo, siendo la suma de ambos lo que dará lugar a la personalidad del niño.

Los niños que se caracterizan como tranquilos no suelen llorar nunca y son relajados. Además, no se alteran por los cambios que se dan a su alrededor, no les molesta el ruido ni la luz. Son niños que suelen dormir bastante. No les importa estar haciendo la misma actividad largo periodo de tiempo.

Algunos padres se muestran preocupados por la “pasividad” que muestran a la hora de moverse. Al no haber movimiento (no gatean, ni andan mucho), el desarrollo motor suele ser más tardío de lo que es habitual en otros niños.

¿Es realmente tu hijo tranquilo?

Muchas veces identificamos al hijo como nervioso o tranquilo sin matizar. Cuando valoramos el carácter del niño hemos de hacerlo de manera realista y sin dejarse llevar por valoraciones subjetivas, ya que hay señales que nos pueden hacer ver a un niño como relajado cuando realmente no es así.

Confundir estas señales depende del carácter del adulto que esté al lado del niño. Es decir, si el progenitor es bastante tranquilo o sobreprotector es más probable que defina la conducta del pequeño como nerviosa o intranquila si éste no para de moverse y explorar, sin pensar que puede que el niño esté pasando por una fase en la que el movimiento sea clave para desarrollar sus capacidades motoras y cognitivas. Como por ejemplo, cuando el niño tiene alrededor de los 12 meses.

Por otra parte, que el niño obedezca siempre lo que le dicen sus padres sin quejas ni rabietas no le define como tranquilo. Muchos niños obedecen por el temor de ser rechazados por sus progenitores. Esta aparente tranquilidad y madurez esconde su inseguridad.

Qué hacer si tu hijo es muy tranquilo

Si se tiene un hijo tranquilo y relajado podemos seguir algunas pautas y consejos:

- Aprender a educarlo sin caer en la sobreprotección ya que necesitará aprender habilidades para poder defenderse en un futuro.
- Además es importante entender que aunque el niño parezca dócil y flexible, no debemos pasar por alto sus límites ya que necesitan ser educados tanto con disciplina como con amor.
- Es importante que no se le preste atención solo cuando llore. Al hacerlo se le anima inconscientemente a quejarse.
- Aunque el niño no lo pida es clave que los padres hablen y jueguen mucho con el niño. Si no se hace le faltarán los estímulos necesarios para su desarrollo.
- Los padres deben animar a sus hijos a manifestar sus necesidades y opiniones. Se les enseña que su opinión cuenta y a defenderse.
- Los adultos no deben presionarles con frases como por ejemplo, “qué bien se porta siempre”. El niño se sentirá con la obligación de cumplir siempre las expectativas.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-demasiado-tranquilos-y-relajados/>

68. -¿Retraído y apático?

Los niños, por instinto natural, nacen motivados por aprender, explorar y descubrir el mundo que les rodea. Si un niño no tiene motivación por explorar e interactuar con su entorno debemos ponernos manos a la obra para averiguar qué sucede.

Muchos padres buscan ayuda psicológica para poner freno a la desmotivación de sus hijos. Es común escuchar en consulta expresiones tales como: “lo veo muy desmotivado, ¿cómo puedo ayudarlo?”, “le da todo exactamente igual”, “ni siquiera le importa recibir castigos, no funcionan”, “lo he intentado todo y no muestra interés por hacer nada”, etc.

Cuando los padres observan que el niño muestra falta de energía y de interés, por todas o la gran mayoría de cosas de su vida diaria, se sienten normalmente preocupados y abrumados por no saber cómo ayudar al niño a estar motivado. Y, con frecuencia les resulta difícil mantener la calma. Lo que normalmente ocurre es que ante la desmotivación del niño los padres se alarman y utilizan estrategias ineficaces para resolver tal situación.

¿Cómo detectar que un niño está desmotivado?

- El niño desmotivado no tiene interés por realizar ninguna actividad de las se le propone.
- No se muestra receptivo a hacer cosas nuevas.
- No siente pasión por ningún hobby o actividad de ocio.
- Se muestra apático, con falta de energía.
- Parece ser un niño vago o perezoso.
- No tiene iniciativa para realizar tareas por sí mismo, solo lleva a cabo las tareas que se le exigen.
- Parece no disfrutar con lo que hace y muestra continuamente una actitud de desgana.
- No siente ilusión ni muestra especial atención a lo que sucede en su entorno.

- El esfuerzo o las ganas de hacer las cosas bien hechas brillan por su ausencia. Todo lo hace rápido como si simplemente quisiera “salir del paso”.

No debemos preocuparnos. La desmotivación en los niños es algo normal siempre y cuando no se alargue en el tiempo. Los adultos también pasamos por momentos en nuestra vida en los que no nos sentimos motivados con lo que hacemos o con la vida que llevamos. Es imposible estar siempre motivado al 100% por lo que uno hace.

A los niños les sucede exactamente lo mismo. Es posible que no se encuentren satisfechos constantemente con las actividades que realizan o con las cosas que suceden en su entorno. Sin embargo, si el niño se muestra durante mucho tiempo desmotivado, con falta de energía y de interés, es recomendable pedir ayuda psicológica para que un profesional valore psicológicamente al niño y descarte la existencia de otros problemas.

Niños desmotivados, ¿por qué se desmotivan?

- Sienten que no son entendidos por las personas de su entorno.
- No reciben la atención que necesitan por parte de sus padres o figuras de apego.
- No encuentran sentido a las cosas que hacen durante el día.
- No realizan las cosas que ellos quieren sino las que su entorno le impone.
- No tienen claro que espera su entorno de ellos.
- Las metas u objetivos que las personas de su entorno les fijan son poco realistas o muy difíciles de alcanzar y esto les genera frustración.
- No sienten que su esfuerzo sea valorado o reforzado.
- Tienen algún otro problema psicológico que les impide mostrarse motivado (inseguridad, baja autoestima, ansiedad, situación estresante, episodio depresivo, etc.).
- Se desenvuelven en un ambiente en el que hay una estimulación muy pobre o no adaptada a sus necesidades.
- En casa hay un gran nivel de exigencia, las normas son muy rígidas y el estilo de crianza es autoritario.

Los padres y profesores tienen un papel clave para ayudar a los niños apáticos. Así podremos motivarles siguiendo estos consejos:

- Acompañar. Es importante que el niño sepa resolver sus problemas por sí mismo. Gracias a esto se sentirá valorado y con fuerzas. El papel de los profesores y de los padres será el de acompañar, dejando claro que ellos serán los encargados de sus responsabilidades y tengan claro que son útiles. Dejar que el niño explore antes de proponerle o darle soluciones.

- Comunicación. Los adultos del entorno del niño deben ser cercanos y hablar con ellos para hacerles conscientes a los pequeños de que ellos mismos son responsables de su apatía. Preguntar sobre qué piensa de sus amigos, de la familia, de sí mismo le ayudará a conocerse y ser consciente de la realidad de sus emociones.

- Dar consejo. Los adultos pueden contarles cosas que les hayan pasado, y lo que sintieron en ese momento y cómo las resolvieron y el resultado que obtuvieron. Esto hará que haya más confianza entre los adultos y los niños. Es importante que los niños sientan que los adultos les expresan lo que quieren pero sin juzgarlos.

- Evita elogiar cuando está apático. Cuando el pequeño está apático, la mayoría de las veces, los adultos corremos a decirle cosas para animarlo. Los elogios en este momento pueden provocar más frustración en el niño. De alguna forma se el niño puede comprender los elogios de manera contraria

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-desmotivados/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-apatigos-como-motivarles/>

69.-¿Asustadizo?

El miedo es una reacción innata ante un acontecimiento nuevo que no entendemos y nos asusta. Es un mecanismo de supervivencia que nos permite ponernos a salvo y protegernos de

los peligros. Por eso, es una sensación que los bebés experimentan desde que nacen y, de hecho, es un sentimiento bastante habitual ya que para ellos casi todo da miedo al principio.

Entre los principales motivos que causan miedo a un bebé encontramos:

- Ruidos fuertes
- Movimientos bruscos
- El baño en los primeros días
- Que lo tome en brazos un desconocido
- Pesadillas
- Separarlo de sus papás, sobre todo de la madre o figura principal de apego, a partir del octavo mes de vida, cuando surge la ansiedad por la separación.

Cuando los bebés se asustan lloran, llaman a sus papás si ya saben hablar un poco, tiemblan, se sobresaltan y, en ocasiones, gritan.

Es muy fácil reconocer cuándo un bebé está asustado, cuando eso pase, lo único que debes hacer es cogerlo en brazos, calmarle, hablarle con voz tranquila, abrazarlo o cantarle. Tu presencia le tranquilizará inmediatamente y hará que los miedos se pasen.

Por otra parte, no debes preocuparte si tu bebé es muy asustadizo, piensa que todo es nuevo para él y que es normal que las cosas extrañas le sobresalten. A medida que crezca y vaya conociendo el mundo estos miedos se irán pasando y ya no se asustará ante cualquier ruido ni llorará al separarlo de ti, aunque es normal que surjan miedos nuevos ya que forma parte del proceso de crecimiento y desarrollo.

Así, en torno a los 3-4 años es frecuente que los niños tengan miedo a la oscuridad, los insectos, los personajes imaginarios como los monstruos, etc.

No te preocupes a menos que estos miedos se conviertan en fobia y le impidan llevar a cabo sus tareas o actividades diarias. En esos casos, habrá que consultar a un psicólogo infantil.

Para ayudarle a superar sus miedos, nunca debes reírte de él y siempre debes mostrarle tu apoyo. Tampoco le obligues a enfrentarse a sus miedos de repente, debes ir haciéndole ver, gradualmente, que no hay por qué tener miedo de eso.

Fuente: <https://www.todopapas.com/bebe/psicologia-bebe/que-hacer-con-un-bebe-asustado-7834>

70.- ¿Inseguro?

A lo largo de la infancia, los niños se van enfrentando a situaciones o retos que van a conseguir que su personalidad salga reforzada o que por el contrario, sea más insegura.

La consecuencia de no dejarle hacer cosas por sí mismo, ayudarle en exceso en algunas tareas, insistir en realizar las tareas entre los dos, desemboca en una interpretación por su parte de que no es capaz de realizar las tareas solo y en vez de comprender que es una ayuda, desarrolla miedo a hacer las cosas y se vuelve inseguro.

Características del niño inseguro

1. Baja autoestima: No se atreve a hacer algunas cosas él solo porque no cree ser capaz de poder hacerlas bien. Por eso, no participará en clase o en cualquier actividad. Es un niño que tiene mucho miedo a cometer errores y decepcionar a los demás y siempre está pensando que 'no vale para nada'.
2. Reservados a la hora de expresar sus sentimientos por miedo a sentirse criticados o rechazados.
3. Falta de autonomía: Eso se traduce en que tendrá una gran dependencia por parte de los padres para realizar cualquier actividad, desde elegir lo que se va a poner hasta lavarse los dientes.
4. Estilo pasivo para enfrentarse a los conflictos: Ante una decisión preferirá que sean otros los que escojan o dilatará la decisión en el tiempo y como consecuencia le costará relacionarse con otros niños.

5. Incremento de la ansiedad cuando hay algo que decidir. Saber que va a tener que tomar decisiones, hace que le genere una gran tensión (mucho más que a otros niños de su edad) y necesariamente lo acaba somatizando en el cuerpo a través de vómitos, dolores de cabeza, tensión muscular, tartamudeo, problemas digestivos.

6. Alteración del sueño: Cuando hablamos de alteraciones, nos referimos a gran inquietud para irse a dormir, lo puede reflejar porque puede hablar dormido (somniloquia) o terrores nocturnos o no va a tener un sueño continuado y a veces puede ir acompañado de lloros y o bien querrá irse a dormir con sus padres o les pedirá que tengan la luz encendida o la puerta entreabierta. En otras ocasiones, le puede costar simplemente irse a dormir y va a buscar excusas para no dormir (como que le lean un cuento o lo que hicieron hoy) o se va a enfadar por ir a la cama. En este sentido, desarrolla todas esas características no por el hecho de que le de miedo la oscuridad sino por dejar de estar acompañado o por no querer pensar en las decisiones que va a tener que tomar solo.

Consejos para mejorar la seguridad en los niños

- La rutina va a conseguir que tenga una mayor confianza, ya que le va a permitir adelantarse a lo que viene. Las decisiones ya van a estar tomadas y sus ideas ordenadas.

- Aumentar su autonomía: Cederle poco a poco la responsabilidad de tomar decisiones sin que tú tengas que dar la aprobación a cada detalle, va a ayudarlo a que cada vez tarde menos en decidir. El ambiente es determinante para fomentar una mayor seguridad y si la planteas alternativas para que decida entre dos cosas, irá consiguiendo que desarrolle más fácil esta habilidad.

- Mejorar su autoestima: Si no se decide también es porque piensa que no tiene la capacidad suficiente para hacerlo o piensa que no tomará la decisión más acertada. Así que motívale diciéndole que puede lograrlo y transmítele esa seguridad que le falta.

- Reduce las críticas: En ocasiones, le animamos a que haga algo pero si no lo hace perfecto o cómo nos gustaría, enseguida

señalamos su error y cómo debería hacerlo bien. Al hacer esto, pensamos que le ayudamos a no confundirse, no obstante en los niños inseguros, esa exigencia sólo conseguirá que el niño desconfíe en que podrá hacerlo bien y no vuelva a intentarlo para no sentirse juzgado.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/7-caracteristicas-del-nino-inseguro/>

71. -¿Sociable?

Hay niños que de forma innata saben relacionarse tanto con sus iguales, como con los adultos; las situaciones sociales no tienen secretos para ellos y son unos conquistadores natos.

Sin embargo, esto no siempre es así, y para otros, en cambio, las relaciones con los demás resultan más difíciles de lo normal, les cuesta acercarse.

Afortunadamente la adquisición de habilidades sociales es algo que siempre se puede trabajar en todas las etapas de la vida, pero cuanto antes se detecte su falta, antes se podrá entrenar para que las asimilen y sean capaces de relacionarse con los demás de forma fluida.

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para favorecer la adquisición de habilidades sociales en los niños:

- Reforcemos cada paso positivo que el niño realiza por pequeño que sea. Los cambios se realizan de forma gradual. Reforcemos todo el proceso, de esta forma favorecemos el resultado final. No perdamos la paciencia. Todos los cambios requieren tiempo y mucha dedicación.
- No le infravaloremos ni le comparemos con otro hermano, primo o amigo con más habilidades que él.
- No permitiremos que se aisle de los demás. Le proporcionaremos situaciones donde habituarse a los contactos sociales. Cuando vayamos a estos sitios, no le dejaremos que baje una consola o

juego que le permita jugar en solitario. Favorezcamos su integración con los otros niños.

- Esforcémonos en mostrarnos nosotros mismos seguros y extrovertidos. Sabemos que los niños aprenden por modelado. Practiquemos nuestras habilidades sociales delante de ellos, de esta forma les enseñaremos mucho más que con cualquier discurso. Seamos su mejor ejemplo.
- Marquemos unas metas objetivas y posibles, que no sean ni muy bajas ni muy altas, pero que sepamos que en un primer momento puede conseguir. De esta forma aumentaremos su autoestima y seguridad y reforzaremos sus habilidades sociales.
- Fomentemos su independencia. Es bueno que se les permita que hagan cosas por sí mismos y que empiecen a tomar decisiones, de esta forma favoreceremos su seguridad. Es un gran estímulo para su amor propio cuando se ven a sí mismos responsables e independientes.
- Desde pequeños introduciremos a los hijos en situaciones sociales diferentes para que conozcan otras realidades. No es aconsejable que la única frecuencia social sea ir a ver a la familia.
- Invitemos a sus amigos a casa. En este contexto él se siente más seguro, está es su territorio. Sacará los juegos que domina y esto le facilitará mucho la interrelación con los otros niños y poner en práctica las habilidades aprendidas.

Fuente:<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/como-conseguir-que-el-nino-sea-mas-sociable/>