

Personalidad

68.- ¿Nervioso?

Por lo general, cuando hablamos en términos un poco más científicos, los ‘nervios’ se pueden referir a la ansiedad que siente el ser humano. Una sensación normal de adaptación ante situaciones que signifiquen una amenaza, o que se necesite como defensa. Puede estar acompañada por respuestas de tipo fisiológico como temblor, taquicardia y sudoración, o con pensamientos anticipatorios al futuro.

El nerviosismo es un término que se usa de manera popular para describir una forma menor de angustia y ansiedad. No constituyen una enfermedad o padecimiento por sí solo.

El sistema nervioso central se alerta y permite actuar de manera correcta ante estas situaciones”.

En este sentido, es normal que las personas sientan preocupación, temor, miedo o “nervios” ante algunas situaciones de la vida, por ejemplo: antes de una presentación en público.

Ahora bien, los niños también pueden ponerse ‘nerviosos’ o sentir ‘nervios’ ante situaciones que causen miedo o preocupación. El primer temor que se observa en los pequeños es la ansiedad ante la separación de los padres; es normal, adaptativo, y se da cuando el niño se ha vinculado a la figura de apego, explica el especialista.

Esto es, hay momentos en la infancia cuando los miedos o sentir “nervios” es normal, sobre todo si es la primera exposición ante una situación: el primer día que mamá sale a trabajar, el primer día de escuela, conocer nuevos amigos o familiares, exponerse a algunos animales, la oscuridad, presentar exámenes en la escuela, entre otros.

También podemos esperar que los niños en alguna etapa de la vida sientan miedo a los extraños, a la oscuridad o a los monstruos, que lloren si mamá sale a trabajar, manifiesten ansiedad si presentan un examen en la escuela, que se asusten cuando empiezan a aprender a montar en la bicicleta o patineta, o cuando se cambien de ciudad.

La mayoría de los niños aprende, con ayuda de sus padres, familiares y cuidadores que los monstruos no existen, que mamá vuelve después de trabajar. También estudian con sus padres y sacan buenas notas en los exámenes de la escuela y aprenden a andar en bicicleta pronto.

Ante la ansiedad

El primer paso para que los niños entiendan esta clase de situaciones es generarles confianza, y la manera de llegar a ella es siendo sensibles ante sus necesidades, intereses y gustos.

Es importante, entonces, hablarles, explicarles y demostrarles que no hay razón para temer, escucharlos y entender sus sentimientos, así como ayudarlos a alejar los pensamientos negativos. Podemos hacer uso de dibujos, libros o videos, y hacer juego de roles antes de exponerlos nuevamente a la situación, aconseja la pediatra. También son recomendables las actividades deportivas, recreativas y manuales, seleccionadas con el niño y según sus gustos para que pueda disfrutarlas.

Hay que ayudarles a nuestros hijos a enfrentar sus miedos y aplaudir cada vez que superen un intento por vencerlo, no esconder la situación que causa nervios. Los niños también aprenden por imitación, así que los padres deben aprender a manejar sus propias reacciones ante situaciones que les provoquen angustia.

Por otro lado, no es bueno sobreprotegerlos. Es decir, terminar haciendo cosas que los niños pueden hacer de acuerdo con sus capacidades y su nivel de desarrollo.

Otro aspecto importante, es mantener una comunicación constante con el colegio y los profesores. Esto ayudará a actuar ante casos puntuales de ansiedad o fobia.

Y, por supuesto propiciar que el niño tenga la capacidad de explorar el ambiente, de tal manera que se sienta a gusto con sus capacidades.

El límite

Cuando los ‘nervios’ se convierten en el común denominador del día a día de los niños, debes estar atento, sobre todo cuando se vuelve una situación que interfiere con las actividades cotidianas: el desarrollo escolar, social y familiar.

Síntomas o manifestaciones

Algunos niños muerden a otra persona, rechinan los dientes o mueven sus dedos rápidamente cuando alguna situación les genera ansiedad. ¿Esto se puede catalogar como el hecho de que un niño ‘sufrir de nervios’? podríamos estar hablando de una dificultad en el control de los impulsos. En principio, es normal porque no hay autocontrol desarrollado, que se logra más o menos hacia los 6 o 7 años de edad. En estos, casos, hay que orientarlos en sus impulsos.

La sensación de nerviosismo puede manifestarse de diferentes maneras físicas; las mencionadas en la nota son un ejemplo. Otros niños mueven las piernas, se frotan las manos, no se quedan quietos. Otros lloran, si la situación que lo ocasiona es realmente angustiante. Si no se repiten a menudo, sin ser controladas una vez los padres explican la situación y les hacen ver a los niños que no hay riesgo, puede ser una conducta normal, según la edad en que se presenten.

Otras causas

Otras situaciones que pueden generar episodios de ansiedad en los niños son:

- Cuando hay tensión en el hogar, conflictos entre los padres o dificultades en la crianza.
- Cuando imitan ansiedades o tienen temores que viven también los padres.
- Cuando ha habido sobreprotección por parte de los padres o separaciones.

- Cabe aclarar que en las situaciones de ansiedad también influyen factores genéticos, de temperamento y de la crianza, del ambiente o de experiencias traumáticas. De eso depende qué tanto un niño pueda expresar temores.

Fuente: <https://www.abcdelbebe.com/nino/porque-los-s-pueden-sufrir-de-nervios-miedos-o-ansiedad-11039>

69. -¿Hiperactivo?

Es usual que disculpemos a un niño complicado con el calificativo de hiperactivo. Pero, ¿usted sabe lo que comprende ese término?

¿Existe realmente la hiperactividad?

En los últimos quince años se ha popularizado este vocablo para describir a esos niños extremadamente activos, con una aguda falta de concentración que genera problemas de comportamiento.

Los niños a los que denominamos *hiperactivos* no tienen capacidad para concentrarse más que unos pocos minutos. Se puede diagnosticar por los siguientes síntomas:

- Falta de concentración,
- Impulsividad e inquietud permanente.
- No se queda quieto nunca,
- En el momento de comenzar una nueva actividad, sea comer o jugar, la abandona para abocarse a cualquier otra.
- También es impetuoso, precipitado, y lo que puede ser más peligroso, en muchas ocasiones, agresivo.

La abrumadora persistencia de su extremada actividad salta a la vista, y es muy extenuante para quienes son responsables del niño. La hiperactividad surge tempranamente, pero suele detectarse alrededor de los cuatro o cinco años, ya que en las

guarderías y jardines de infantes, se tolera un alto nivel de actividad.

Cuando el niño hiperactivo comienza el colegio, la situación se hace más evidente. Los profesores advierten que nunca se queda quieto, que pasea constantemente por toda la clase y posee mucha menos capacidad de concentración que los demás alumnos. Se distrae con facilidad, y presta atención unos pocos minutos a algo que le interesa, para luego dirigirse a otra distinta. Otra característica preocupante de la hiperactividad es que el niño vuelca su desbordante energía en actos destructivos: puede ser violento con sus compañeros o hermanos o prender fuego a las cosas. Su falta de concentración y de interés por juguetes normales, pueden conducirlo a buscar cosas que le aporten una respuesta rápida y emocionante. Si un niño hiperactivo muestra indicios de ser peligroso, es necesario consultar con el médico.

¿Qué le ocurre al niño hiperactivo al crecer?

Estudios basados en niños hiperactivos muestran que, en ellos, disminuye la actividad a medida que crecen. De hecho, a los diez años, algunos comienzan a mostrarse menos activos de lo normal, y de ser imposible quedarse quietos, pasan no moverse por nada del mundo.

Durante la adolescencia el niño hiperactivo se muestra cada día más antisocial, y cada vez más, y más agresivo con los demás. Entre ellos es común la baja autoestima, la continua depresión y la sensación de fracaso en su vida. Una cuarta parte de ellos se verá envuelta en peleas, robos y otros comportamientos destructivos.

Los niños hiperactivos son muy difíciles de llevar por sus padres. Un problema adicional es que suelen ser muy impulsivos: pueden saltar desde el trampolín más alto de la piscina hasta el fondo de la misma sin saber nadar, o cruzar corriendo una calle de mucho tránsito. Los padres pasarán de cuidar un niño que nunca se queda quieto, a tratar con un adolescente agresivo y depresivo, al que pareciera que nada lo atrae.

Cómo se trata la hiperactividad infantil

El tratamiento depende de cada caso individual.

70.-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.

Es normal que los pequeños muestren vitalidad y sean activos, no debemos preocuparnos demasiado por ello, pero al mismo tiempo es fundamental que desarrollen hábitos adecuados y sanos para emplear esa energía de forma productiva.

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.- Ayúdale a relajarse con un clima tranquilo y relajado en casa. Si el clima familiar es tenso, el pequeño vivirá en un ambiente de tensión y estará nervioso, al igual que él nos contagia los nervios a nosotros, las situaciones de tensión hacen que este nervioso.

5.- 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.

6.- 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.

7.- No refuerces su conducta cuando esta 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.

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

9. 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.

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

71. -¿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/>

72. -¿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 motivarlos 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/>

73.-¿Asustadizo?

Ser inseguro, asustadizo o temeroso es un proceso por el que todo niño pasa en su infancia. Desde que nacemos, nos enfrentamos a un entorno desconocido. A medida que el niño crece, el medio en el que se mueve va ampliándose y descubriéndose. El niño a través de su percepción y de la interacción va conformando su experiencia.

Cuando el niño explora el entorno va recibiendo estímulos que le ayudan cognitivamente y socialmente. El problema viene cuando se producen desajustes emocionales que desembocan en un proceso de inseguridad y angustia.

Los niños desde bebés hasta los seis años son muy sensibles a los cambios y son más proclives a este tipo de desequilibrios.

Los estímulos que recibe el pequeño en esta franja de edad proceden particularmente de los padres.

En este contexto familiar hay que ser precavido dejando de lado situaciones domésticas estresantes y estilos parentales sobreprotectores o negligentes que influyan negativamente en el niño.

Las causas de que el pequeño sea asustadizo provienen de las modificaciones que se dan en su entorno.

Estas alteraciones pueden ser:

- De gran importancia, debido a un hecho traumático como la muerte de un familiar.
- De carácter menor como puede ser una mudanza, la pérdida de un juguete, que el padre o la madre lleguen tarde a buscarlo al jardín, etc.

A estas edades tempranas aparecen los miedos evolutivos, que se dan de manera natural en todas las personas. Pueden ser también causa del carácter temeroso o asustadizo del niño.

Señales que indican que el niño es asustadizo

Cuando un niño es asustadizo se ralentiza el proceso de aprendizaje e, incluso, puede darse una regresión cognitiva. El pequeño no asume riesgos y se estanca. Hay señales que nos pueden indicar que el niño temeroso:

- 1 - Inestabilidad emocional en el niño. Se vuelve pasivo y taciturno.
- 2 - Recesión en el tipo de desplazamiento. Deja de caminar, volviendo al gateo o pide todo el rato ser llevado en brazos.
- 3 - Cuando come también hay regresión, Deja de utilizar habilidades básicas como usar los cubiertos. Desgana.
- 4 - Tiene temores irracionales y exige que el adulto esté con él en todo momento.

5 - Interrupciones frecuentes del sueño. Exigencia de dejar la luz encendida o la presencia de los padres hasta dormirse.

6 - Pide ayuda de los padres para hacer las cosas como vestirse, ducharse, etc.

7 - Problemas de concentración que impiden su productividad escolar.

8 - Tiene muy poca iniciativa para hacer algo nuevo, prefiere quedarse en sitios donde se sienta seguro.

9 - Es tímido y retraído lo que hace que le cueste relacionarse con los demás.

El papel de los padres ante niños asustadizos

Lo fundamental es tener calma y ser comprensivos con su manera de actuar. Si esta sintomatología asustadiza se prolonga en el tiempo es aconsejable contactar con un especialista que puede orientar y tratar al niño.

Además los padres tienen que tener especial cuidado para:

- No reírse de los temores que el pequeño expresa. Burlarse de él disminuye aún más su confianza.
- No transmitirle más miedo del que ya tiene-
- No obligar al niño a pasar por situaciones que teme. Enfrentarse a las situaciones que le generan temor directamente puede intensificar esta conducta.
- Cuidado con transmitir los propios miedos. Todo se aprende.

Fuente:

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

74. -¿Inseguro?

La inseguridad infantil es un tipo de miedo o temor que experimentan los niños ante cualquier hecho real o imaginario que implique fracasar, perder el amor o la atención de los padres

o personas de especial referencia. Se trata de un estado emocional negativo que provoca alteraciones cognitivas, conductuales y sociales.

Saber las causas y los síntomas de la inseguridad en los niños nos permitirá ayudarles recuperar la confianza en sí mismos y a sentirse queridos y valiosos en su familia, en la escuela y entre su grupo de iguales.

De entre las múltiples causas que pueden generar sentimientos de inseguridad en los niños destacaremos tres por considerarlas las más importantes a la vez que evitables:

1. Los estilos educativos demasiado estrictos, autoritarios o sobreprotectores que merman el desarrollo de la autonomía del niño.

Estos estilos educativos impiden que los niños tomen sus propias decisiones ya sea porque los padres tienen miedo a que ocurra algo a sus hijos o bien por la rigidez con la que les educan. Sea como sea, en los tres tipos de casos, son los padres quienes deciden y controlan qué, cómo y cuándo hace su hijo.

Este tipo de educación, exigente, rígida o sobreprotectora, provoca a la larga:

- Sentimientos de inferioridad en los niños.
- Pérdida de confianza en uno mismo.
- Pérdida de autoestima.
- Temor a equivocarse, fracasar o a tomar cualquier decisión ya que cada vez que el niño intenta hacer cualquier cosa por sí mismo hay alguien que se lo hace por él, se lo prohíbe o reprocha.

2. La falta de afecto, cariño o rechazo explícito.

Los niños necesitan sentirse queridos, valiosos e importantes para sus padres. El exceso de críticas o incluso humillaciones repercute negativamente en la creación del autoconcepto y autoestima de nuestros hijos. Los padres debemos proporcionarles un entorno familiar seguro y estable para que

puedan desarrollar un adecuado equilibrio emocional que facilite el desarrollo de habilidades socioemocionales para desenvolverse adecuadamente en el mundo.

3.-Las comparaciones entre hermanos y los celos no superados.

El nacimiento de un hermano puede provocar sentimientos de inseguridad en el niño quien piensa que ya no es suficientemente importante para sus padres al creer que prestan mayor atención al recién nacido. Estos sentimientos pueden enquistarse si al crecer los padres comparamos constantemente a los niños, infravalorando las capacidades de uno y sobrevalorando las del otro.

El niño inseguro no confía en sí mismo, ni en sus habilidades ni cualidades. Es un niño que duda ante cualquier decisión que deba tomar, con un alto sentido del ridículo que le merma espontaneidad y frescura e impide hacer amigos o establecer relaciones personales duraderas y estables. Se trata de un niño con baja autoestima y poca o tolerancia a la frustración, muy sensible a cualquier crítica y que suele rendirse a la primera ante cualquier contratiempo.

En definitiva estamos ante un niño que:

- Duda mucho ante cualquier decisión que deba tomar.
- Borra o tacha mucho sus dibujos o ejercicios escolares.
- Muestra temor ante el error y prefiere inhibirse antes de fracasar.
- Se frustra fácilmente.
- Obtiene un bajo rendimiento escolar.
- Es un niño altamente dependiente, poco autónomo, siempre pide ayuda al adulto.
- Le cuesta hacer amigos y cuando los hace son niños de menor edad que él, con quienes se siente más cómodo.
- Es posible que exprese su inseguridad mediante la desobediencia y agresividad o bien todo lo contrario siendo apocado, pasivo o sumiso.
- Se infravalora, no cree en sí mismo, suele verbalizar que no puede.
- Es un niño con muchos miedos, impropios de su edad o mucho más intensos de lo que cabría esperar.

- Tiene pesadillas o problemas para conciliar el sueño.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/causas-y-sintomas-de-la-inseguridad-en-los-ninos/>

75. -¿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/>