



Manejo de conductas problemáticas o agresivas: Consejos para las familias

¿Qué son las conductas problemáticas o agresivas?

Las conductas problemáticas son todas aquellas que causan un problema para los demás.

Las conductas agresivas son aquellas que podrían causar daño a otra persona.

Entre los ejemplos de conductas problemáticas o agresivas se incluyen

- No seguir las normas escolares o familiares.
- Hacer berrinche o enojarse mucho.
- Pelear, burlarse de los demás o acosarlos (hacer *bullying*).
- Robar o romper cosas.

Es normal que los niños de cualquier edad se enojen o rompan una regla de vez en cuando. Pero si las conductas de su hijo están causando problemas en casa, en la escuela o con amigos, puede que necesite un apoyo adicional.

La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a manejar su conducta y tener éxito en casa y en la escuela.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños, pero pueden ser de especial utilidad para los niños con conductas problemáticas o agresivas. Ser padres es un trabajo intenso: aplique su buen criterio para ver qué consejos tienen más sentido en su familia.

Conecte con su hijo.

- **Dedique un tiempo cada día para estar solo con él, sin televisión ni otros medios electrónicos.** Es importante que pasen tiempo de calidad juntos, aun cuando su hijo esté exhibiendo muchos problemas de conducta ese día.
- **Haga preguntas al niño sobre su vida** y dígame que puede contarle sus inquietudes, miedos y preocupaciones. Si parece molesto, puede preguntarle: "¿Pasó algo hoy de lo que te gustaría conversar?".
- **Elogie a su hijo** por manejar las emociones difíciles de manera saludable. Por ejemplo: "Sé que fue difícil para ti que tu equipo perdiera. Estoy orgulloso porque mantuviste la calma y felicite al otro equipo".

Aplique métodos de crianza positiva

- **Explique las normas de manera positiva** y describa la conducta que desea. Por ejemplo, en vez de decir "No corras", podría decir "Por favor, camina más despacio".
- **Recompense el comportamiento positivo.** Pasar el tiempo haciendo una actividad divertida con el padre o la madre es un premio muy poderoso.
- **Preste menos atención a la conducta negativa.** Con el tiempo, su hijo aprenderá que comportarse negativamente no es una buena manera de llamar su atención.
- **Organice un sistema de pequeños premios** que el niño se pueda "ganar" (como canicas o pegatinas) por tener conducta positiva. Ganarse determinada cantidad de esos pequeños premios hará que su hijo gane un privilegio o un premio más grande, como tiempo adicional haciendo algo que le guste.
- **Pruebe tomar una clase de crianza** para aprender y practicar técnicas de crianza positiva. Esto también puede ser una gran manera de vincularse con otros padres.

Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido.

Intente mantener un horario regular para jugar, comer e irse a la cama. También es importante que las normas y las consecuencias sean siempre las mismas. Asegúrese de que todos quienes cuidan de su hijo estén de acuerdo.

Imponga consecuencias que tengan sentido.

- **Haga que las consecuencias sean adecuadas para la edad del niño.** En el caso de los niños pequeños, lo ideal es que las consecuencias ocurran de inmediato, para que su hijo pueda vincular la consecuencia con lo que hizo.
- Ayude a su hijo a entender, pero evite dar explicaciones de inmediato. Más tarde, cuando todos estén tranquilos, pueden hablar de lo que ocurrió.
- **Haga que su hijo practique tener conductas positivas.** Por ejemplo, si en medio de un berrinche hizo un desastre, luego puede ayudar a limpiar.
- **Asegúrese de que las consecuencias lleguen inmediatamente después del hecho;** evite retrasarlas. Esté dispuesto para hacer cumplir la consecuencia, incluso en público.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa? (continuación)

Ponga a su hijo en el camino del éxito

- **Escoja sus batallas.** Decida qué conductas son las más importantes y enfóquese en esas.
- **Aprenda a prever las situaciones desafiantes.** Intente limitar el tiempo que pasa en situaciones que sean muy difíciles para su hijo.
- **Fomente que su hijo pase tiempo con amigos** que tengan una influencia positiva sobre su conducta.

Haga planes para más seguridad

- Trabaje con el médico o terapeuta de su hijo para hacer una lista de números a los que llamar si la conducta de su hijo amenazara la seguridad del niño o de otra persona.
- Elimine las armas de su hogar o guárdelas en una caja con cerradura aprobada para ese fin. Guarde por separado las municiones (balas) y las armas.
- Preste atención a lo que molesta al niño para poder estar preparado y ayudarlo a manejar sus sentimientos.

Construyan hábitos saludables.

- Aliente a su hijo a hacer **actividad física** por lo menos una hora por día.
- **Consuman comidas saludables** todos los días, incluidas frutas y verduras, granos integrales y alimentos con proteínas.
- Ayude a su hijo a **dormir lo suficiente**. Esto es de 10 a 13 horas por día (incluyendo siestas) para los preescolares, de 9 a 12 horas para los niños en edad escolar y de 8 a 10 horas para los adolescentes.
- **Limite el tiempo de entretenimiento frente a las pantallas** a menos de 2 horas por día. Evite los programas de televisión, los videojuegos y las películas de terror o violentas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en la escuela?

Algunos niños se comportan en casa de manera diferente a como lo hacen en la escuela. Es importante que hable periódicamente con el maestro de su hijo para saber lo que está pasando en la escuela.

Si su hijo tiene dificultades en la escuela, puede:

- Preguntar qué estrategias está usando el maestro para ayudar a su hijo a controlar su conducta.

- Dar a conocer al maestro las estrategias que funcionaron bien en casa.
- Pedir a la escuela que someta a su hijo a estudios de problemas de aprendizaje u otras necesidades de educación especial.

¿Cuándo debo volver al médico?

Si las conductas problemáticas o agresivas de su hijo continúan o empeoran, vuelva a comunicarse con el médico. El médico puede ayudarle a decidir si puede ser buena idea consultar a un especialista. Algunos de los tratamientos que podrían ayudar son terapia de control de la ira, terapia cognitivo-conductual y terapia familiar.

Llame inmediatamente al médico si su hijo lastima a otros niños o a animales, si se mete en problemas con la policía o si la conducta lo hace sentirse tan enojado y frustrado que le impide ver algo positivo en su hijo o le hace pensar que podría lastimarlo.

Tómese un tiempo para cuidar de usted.

Criar un hijo puede ser estresante. Si se siente agobiado, no tema pedir apoyo a sus familiares, a los amigos cercanos, a los servicios sociales o a su comunidad religiosa. Los niños captan el estrés y las preocupaciones de los adultos, por lo que obtener apoyo para usted puede ayudar también a su hijo.

Para aprender más sobre las conductas problemáticas y agresivas y lo que puede hacer para ayudar, visite estos sitios web.

- American Academy of Pediatrics HealthyChildren.org: www.HealthyChildren.org
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: www.aacap.org
- American Psychological Association: www.apa.org
- National Alliance on Mental Illness: www.nami.org
- National Federation of Families for Children's Mental Health: www.ffcmh.org
- Triple P – Positive Parenting Program: www.triplep-parenting.net



Más recursos sobre conductas problemáticas o agresivas

Este espacio está pensado para que tome nota de otros recursos útiles que haya encontrado para las conductas problemáticas o agresivas.

