Guía Práctica

Si nos tocó un hijo difícil

Dra. Natalia Trenchi

IDEAS PRINCIPALES

La Dra. y Psicóloga Cognitivo Conductual Natalia Trenchi, se refiere a aquellos hijos que por sus conductas y reacciones dan más trabajo a los padres de lo habitual, y que suelen llamarlos “niños difíciles”. En su presentación nos propone más de 10 herramientas para poder ayudarlos a controlar sus conductas por medio de una crianza saludable.
Destaca la importancia del entorno y la familia, para una buena evolución y mejora del comportamiento de estos niños.

IMPORTANCIA DEL TEMA

No todos los niños considerados “difíciles” lo son en sus etapas tempranas, o lo siguen siendo una vez que crecen, sino que varían y evolucionan en relación a diferentes factores, entre ellos, las causas por las cuales se comportan de esa manera. Algunas causas de las conductas disruptivas las podemos encontrar en su entorno, y otras causas se relacionan con trastornos infantiles posibles. Pesquisar las causas nos permite actuar sobre ellas y permitirles un mayor bienestar y calidad de vida, tanto a los niños como a sus cuidadores y familia.

Propuestas del experto

Para que los padres puedan manejarse con un hijo difícil

I. ESFORZARSE EN ENTENDERLOS Y NO MALINTERPRETARLOS
II. APRENDER A EVITAR SITUACIONES DE CONFLICTO INNECESARIO Y A ANTICIPARSE
III. MANTENER UNA ACTITUD DE FIRMEZA CÁLIDA
IV. AYUDARLO A AJUSTARSE A LO QUE SE LE ESTÁ PIDIENDO
V. MANTENER HÁBITOS DEL DÍA A DÍA
VI. TENER MUCHA PACIENCIA Y RELACIONARSE CON EMPATÍA
VII. OCUPAR FRASES CON TRUCOS DANDO LA ILUSIÓN DE PODER ELEGIR

I. ESFORZARSE EN ENTENDERLOS Y NO MALINTERPRETARLOS

II. APRENDER A EVITAR SUTIACIONES DE CONFLICTO INNECESARIOS Y A ANTICIPARSE

DEFINICIÓN:
Es relevante tener presente que por lo general, los niños "difíciles" no están tratando de llamar la atención de manera intencionada con sus conductas disruptivas para molestarnos, sino que presentan dificultades reales para autorregular su conducta.
En ese sentido es necesario entenderlos e intentar traducir lo que nos dicen con sus conductas, el malestar que intentan expresar. De ese modo ellos se sienten más entendidos y acogidos, y nosotros logramos enojarnos menos, conocerlos mejor y por ese medio anticiparnos a sus reacciones evitando conflictos mayores.

Practiquemos

ACTIVIDAD 1:

Los niños considerados difíciles como todos los demás, se enojan, se apenan, se asustan y muchas veces también manipulan, eso es verdad, pero no pasa siempre. Por lo tanto "no hacer caso a sus berrinches porque es una manipulación" no es una buena estrategia para ayudar a nuestros hijos.

La clave está entonces en conocerlos.

Hagamos este ejercicio:

I. Ubica estas 4 frases de niños debajo de cada una de estas columnas:

MIEDOS	RABIAS	PENAS	MANIPULACIÓN

1) Es que no me gusta que el Boby (el perrito) duerma fuera, quiero que duerma conmigo, le da frío afuera y se debe sentir solito.

2) Es que yo quiero terminar de jugar, siempre me interrumpen, nunca puedo jugar tranquilo, siempre me mandan a bañar en la mitad de mi juego.

3) Es que no me gusta acostarme y que apaguen la luz. Quiero ir cuando todos vayan a las piezas, por favor mamá.

4) Ya ordené mamá, no puedo ordenar más, siempre que ordeno me duele la cabeza y al final no me alcanzo a bañar.

¿Logras diferenciar los mensajes en estas 4 frases? ¿Cuál es el sentimiento que quiere transmitir ese niño?

Los 4 pueden estar haciendo un berrinche o pataleta, y gritando muy fuerte, pero sienten cosas diferentes.

Soluciones:

- En la primera, el niño siente pena por su perro, por la soledad que podría sentir el perro.
- En la dos, el niño está enojado, frustrado y no quiere dejar de jugar, está furioso.
- En la tercera, el niño tiene miedo de estar solo, que le apaguen la luz.
- En la cuarta, bueno, esa es una manipulación, sin mucho sentimiento más que el deseo de hacer lo quiera y salirse con la suya.

II. Completa el resto de las líneas en cada columna con las frases que dice tu hijo(a) y con cosas que hace cuando está en estas situaciones, como sale en el ejemplo. Repite el ejercicio con cada hijo.

Trabaja a conciencia para poder realmente aprovechar de pensar en tus hijos, reconocerlos y aportar en prevenir situaciones de crisis.

MIEDOS	RABIAS	PENAS	MANIPULACIÓN
Cuando los papás salimos de noche	Cuando se debe bañar	Cuando pelea con el hermano	Para no tener que hacer las tareas
Cuando alguien grita en la casa	Cuando hay que hacer turnos para un juego o actividad	Cuando los papás peleamos	Para lograr acostarse más tarde

III. Piensa ahora qué situaciones estresantes podrías evitar en tu hogar al tener esta información más clara y ordenada y poder PREVENIR sus consecuencias.

Por ejemplo: Si se despertó de malhumor, no le exijas ponerse justo el gorro que no le gusta. Si tiene sueño, déjalo que esa noche se duerma sin bañarse. Si sabes que le cuesta mucho estar quieto durante un tiempo prolongado, llévale entretenimientos cuando hagan un viaje largo.

NO OLVIDEMOS

Como padres debemos ser capaces de reconocer y aprender a evitar aquellas situaciones que nos llevan a tener conflictos con nuestros hijos, particularmente cuando se trata de niños más difíciles de manejar. Algunas explosiones pueden evitarse si nos anticipamos, y a la vez le advertimos a los niños lo que va a pasar, evitando someternos todos a situaciones estresantes que generan conflictos.

III. MANTENER UNA ACTITUD DE FIRMEZA CÁLIDA

IV. AYUDARLO A AJUSTARSE A LO QUE SE LE ESTÁ PIDIENDO

V. MANTENER HÁBITOS DEL DÍA A DÍA

DEFINICIÓN:
Es importante considerar que todos los pequeños necesitan reglas claras, firmes y adecuadas a sus posibilidades, expresadas con amor y convencimiento, especialmente los niños más difíciles, a quienes les beneficia tener una vida ordenada con rutinas que los ayuden a regular sus conductas y emociones.
Asimismo, es preferible no solo decirles las reglas, sino que acompañarlos y guiarlos para que las cumplan. Favoreciendo así, su estado de calma y el clima cálido en la familia, sin estresores que alteren a los niños con dificultades en su regulación.

Practiquemos

ACTIVIDAD 2: LA ACTITUD DE FIRMEZA CÁLIDA

Entendiendo que es necesario **mantener las rutinas de los niños** y que es necesario **ayudarlos a ajustarse a los que se les está pidiendo**, el gran desafío es lograr tener una **ACTITUD DE FIRMEZA CÁLIDA**.

Señalamos a continuación una serie de frases donde debes diferenciar cuáles son de **FIRMEZA CÁLIDA**, versus otras que son solo de firmeza o imposición, y otras cálidas que no tienen efectos en los niños ya que no imparten respeto.

Subraya las frases que sean de firmeza cálida, y anota una F en las frases que son solo de firmeza y una C a las que son solo de calidez:

- 1. “¡Ordena tu cuarto!” yo lo vengo a revisar en 10 minutos.
- 2. “¡Ordena tu cuarto!” yo te ayudo con la ropa y seguro terminamos antes de 10 minutos.
- 3. De nuevo no ordenaste tu cuarto… ya pues hijo, sabes que hay que hacerlo.

- 4. “¡Ordena tu cuarto!” puedes empezar por guardar los zapatos... ¡Muy bien! Ahora pon dentro de la caja los juguetes que están en el piso... etc.
- 5. Sigues sin ordenar tu cuarto, estás castigado sin salir de ahí hasta que esté ordenado, y nada de llantos ni pataletas.
- 6. Eres un tramposo, sabes que si no ordenas al final vengo yo y lo hago, no me hagas trampitas, ¿está vez bueno?
- 7. Es una vergüenza ver este cuarto todo desordenado, tus hermanos ya ordenaron, solo a ti hay que repetirte todo 10 veces, hazlo ahora por favor.
- 8. Veo que trataste de ordenar algo al dejar la ropa en la silla, te felicito. Esta vez te toca recoger los juguetes, yo te ayudo a empezar y después sigues solo.
- 9. No me parece tu trato, si te dije que ordenes ahora, ¡entonces significa ahora! No después de ver la tele, ahora o no hay tele.

Como ves, frente a un mismo hecho hay muchas formas de decir las cosas. Vamos a practicar con los hijos una forma de dar instrucciones firmes pero con empatía y calidez.

NO OLVIDEMOS

Los niños más “difíciles” tienen tendencia a pensar rígidamente (“quiero esto y no otra cosa”), por lo cual necesitan que los ayudemos a flexibilizarse. Para esto nosotros no debemos ser tercos y tozudos con ellos. Una cosa es ser firmes y otra ser rígidos. Siempre que puedan planteen acuerdos en los que ambas partes se comprometan a ceder en algo para acercar posiciones.

VI. TENER MUCHA PACIENCIA Y RELACIONARSE CON EMPATÍA

DEFINICIÓN:
Hay que tener presente que lo que estos niños necesitan es una respuesta inteligente y no una reacción tan desajustada como su propio comportamiento, lo cual los adultos podemos lograr siempre que tengamos **mucha paciencia** y desarrollemos un alto grado de empatía con ellos. De lo contrario, es fácil caer en comportamientos opuestos a los que queremos promover.

Practiquemos

ACTIVIDAD 3:

Lo que nuestros hijos necesitan en su desarrollo, es poder fortalecer su **"sistema de frenos".**

¿Que querrá decir la autora con esta frase? Anota VERDADERO (V) o FALSO (F).

1. Que los niños debe aprender a frenar sus rabietas.
2. Que los niños requieren de nuestra guía y ayuda para controlar sus conductas, emociones y sentimientos.
3. Que el "sistema de frenos" ayuda a los niños a tolerar sus frustraciones.
4. Que los niños se frustran más cuando les funciona su sistema de frenos.
5. Que para que los niños puedan tolerar mejor sus frustraciones, aceptar las reglas sin sentirse violentados, ser capaces de diferir la satisfacción de lo que quieren, requieren de adultos pacientes que los ayuden a controlarse.
6. Que con padres que tienen paciencia, los niños expresan lo que sienten y piensan.
7. Que con paciencia de los padres, trabajo y persistencia, los niños aprenden a regularse, a frenar sus impulsos y poder pensar en lo que sienten expresándolo con palabras.
8. Que hay muchas maneras de lograrlo, pero la paciencia es la solución mágica.

9. Que NO existen formulas mágicas para tratar a los hijos, sino que cada padre debe conocer a sus hijos y su entorno, y escoger una forma cercana y empática de ayudarlo a regularse.
10. Que los niños “difíciles” responden muy mal a todo lo que se parezca una orden, por lo que hay que aprender a pedirles.
11. Que hay que ser firme, duro y tener paciencia para que los niños aprendan a regular sus conductas.

Soluciones:

- Las respuestas verdaderas son la dos, tres, cinco, siete, nueve y diez.
- Las demás no son verdaderas o están incompletas.

SUGERENCIAS CONCRETAS: PRACTICANDO LA PACIENCIA CON NUESTROS HIJOS

Te enumeramos a continuación, algunos consejos útiles que nos sirven a los padres para cultivar la paciencia y no perderla con los hijos.

1. **Identificar las situaciones en que pierdes la paciencia:** intenta tomar consciencia de cuándo como padre sueles perder la paciencia. En qué lugar, en qué momento del día, en qué situaciones específicas, con qué personas.

2. **Observa cómo reaccionas en estas situaciones en que pierdes la paciencia:** ¿Qué sientes? ¿Qué pasa con tu cuerpo? ¿Cómo respondes? ¿Qué comentarios sueles hacer? Al identificar tus reacciones, podrás anticiparte en las próximas situaciones en que sueles perder la paciencia, para evitar así esto.

3. **Piensa en un plan para cuando estés ante una situación estresante con tus hijos, propiciando tu capacidad de autocontrol:** al saber cuáles son las situaciones en que sueles perder la paciencia, puedes evitar y cambiar pequeñas cosas que harán que esto no ocurra. Por ejemplo, si sueles perder la paciencia al volver del trabajo y ver que tus hijos no han hecho sus tareas, planifica un tiempo de transición entre el trabajo y el hogar, para estar tranquilo/a. Cuando esté sucediendo el conflicto, y estás notando que vas a perder la paciencia, aléjate, toma consciencia para calmarte, ya sea haciendo ejercicios de respiración profunda y/o desarrollando un diálogo interno tranquilo. Y luego de esto, una vez que el ambiente ya está tranquilo, acércate a tu hijo/s y resuelve los problemas.

4. **Propiciar la escucha activa:** si tu hijo está teniendo una pataleta, o se encuentran en conflicto, es recomendable acercarse a él, llevarlo a otro lado y preguntarle qué está sintiendo, qué le pasa. En esto, es muy importante evitar ser excesivamente crítico, ya que hará que el/la niño/a se ponga a la defensiva. Preguntas recomendadas: ¿Qué sientes hijo/a? ¿Qué está pasando? ¿Tienes rabia, pena, estás enojado? Por favor, ayúdame a entender por qué estás o te ves tan enojado. Es importante comprender profundamente lo que está sintiendo el hijo, y a través del diálogo calmar la situación.

5. **No tomarse las conductas de nuestros hijos tan personalmente:** si piensas en la mayoría de las veces en que se pierde la paciencia con los hijos, es posible ver que es porque los padres se toman sus comportamientos muy personalmente. Es bueno pensar que las conductas más disruptivas, sus respuestas desafiantes y su falta de obediencia es parte de su desarrollo, para poder ir aprendiendo y creciendo. Si se tiene esto presente se evitará la frustración como padres, sin perder la paciencia, y terminar en gritos.

6. **Pensar siempre que los hijos NO son enemigos:** ellos no quieren hacerte la vida imposible, ¡Nunca! Son personas que te necesitan para lograr un desarrollo sano en todo ámbito, físico, intelectual y emocionalmente, asique la idea de que son enemigos hay que sacársela de la cabeza. Necesitan de ti, necesitan ir aprendiendo contigo, para ser personas emocionalmente sanas, capaces de llegar donde se propongan, cumpliendo sus sueños, tolerando, aprendiendo de las frustraciones, respetar y ser respetados. Tu rol es fundamental en su desarrollo, y la empatía y paciencia, herramientas muy importantes.

7. **Promover el respeto:** hay que tener siempre presente el respeto en nuestro día a día. Lamentablemente al perder la paciencia con los hijos muchas veces dejamos de lado el respeto. Al gritarles, faltarles el respeto, no respetar sus opiniones, no escucharlos, tener conductas violentas hacia ellos, estás dando ese ejemplo, por lo que se debe actuar de manera respetuosa con ellos, para evitar entonces que ellos sean irrespetuosos con los padres y con su entorno en general.

8. **Empatía, ser capaces de ponerse en el lugar de los hijos:** a ninguna persona le gusta que le griten, que le hablen de manera despectiva o ser víctima de violencia. Bueno, a los hijos tampoco. Al gritarles, ofenderlos, ser despectivos con ellos, estamos dañando su autoestima por un lado, y por otro, estamos dando un ejemplo de comportamiento que no queremos. Las conductas de los padres son su mayor aprendizaje, a quienes imitan. Si sueles perder la paciencia, intenta ponerte en los zapatos de tus hijos, ¿qué estarán sintiendo? ¿me gustaría o me siento bien cuando a mi me han tratado de la manera en que yo estoy tratando a mis hijos?

9. **Tener siempre presente la etapa de desarrollo en la que se encuentran los hijos:** muchas veces, se le pide a los hijos cosas que escapan de lo que son capaces al considerar la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya sea una tarea, pedirle explicaciones, o un determinado comportamiento. Al no poder los niños cumplir con aquello que se les pide, los padres caen en la frustración, perdiendo muchas veces la paciencia. Para esto es fundamental entender que cada etapa de los niños tiene sus características, las que son muy distintas a las de los adultos.

10. **Mantener hábitos saludables:** los padres de niños más pequeños suelen perder la paciencia principalmente en dos momentos: a la hora de comer y a la hora de dormir. Cuando se logran establecer horarios determinados para la hora de comida y la hora de dormir, y se logra entonces que los niños estén bien descansados y bien alimentados, ellos tienden a tener menos problemas de comportamiento. Además, al seguir un horario, o un plan del día a día con los hijos, habrá menos probabilidades de tener conflictos.

Los "niños difíciles" necesitan dormir bien y abundante. Evitar alimentos que les hacen mal, como colorantes, azúcares refinados o bebidas cola. Necesitan tener buena oferta de actividad física que incluya tiempo libre y juegos con reglas. Muchos de ellos tienen especial gusto y talento para todo lo artístico: estimúlenlos a desarrollar esta habilidad.

11. **Establecer horarios y seguir reglas establecidas:** en relación al punto anterior, es importante tener horarios y tareas para cada niño bien establecidas, establecer consecuencias al no cumplirse, y como padres velar por el cumplimiento de estas, ya que sino los hijos caerán en desafiar a los padres, llevándolos a caer en el enojo y la pérdida de paciencia.

12. **Autocuidado en los padres:** para mantener la paciencia es fundamental que los padres cuiden de sí mismos. Al estar cansados, con muchas demandas tanto del trabajo como de la familia, es muy difícil mantenerse en un equilibrio personal. Hay que darse tiempo para hacer cosas que disfrutan, hobbies, compartir con los amigos, compartir con la pareja, etc. Esto da energía, promueve el autocuidado, lo que indudablemente permite tener más paciencia con los hijos.

NO OLVIDEMOS

Somos los únicos responsables de nuestros hijos; su vida depende de nosotros, su integridad, que se sientan queridos, realizados, con confianza y respeto hacia sí mismos. La base de esto es el amor, el respeto, el acompañamiento emocional, la comprensión y el apoyo.

¿Cuándo consultar?

En primer lugar, es importante considerar tener como aliados a los profesores, o figuras adultas que están a cargo de su cuidado. No te pelees con los maestros si señalan actitudes a corregir en tu hijo. Ayúdalos a entenderlo si no lo hacen. Dales herramientas que te han servido a ti. Ayuda a que se forme un equipo de trabajo conjunto y no dos bandos enfrentados.

En el caso que veas que la situación te desborda, no dudes en buscar ayuda con profesionales. Esto será bueno para el niño y será bueno para toda la familia.