

El comportamiento y el cerebro: Cómo manejar las conductas desafiantes

¿Sabía usted que...?

Todo comportamiento tiene un significado. Las acciones de los niños son formas importantes de comunicación y reflejan sus esfuerzos por afrontar los desafíos que enfrentan. Los niños pequeños no se portan mal a propósito.

- Comprender las razones detrás de su comportamiento facilita tanto para usted como para su hijo la tarea de afrontar la situación. ¿Se debe la rabieta al miedo ante una situación nueva o a que el niño se siente abrumado por un exceso de estimulación a su alrededor? La razón de un comportamiento proporciona información crucial sobre el tipo de apoyo que su hijo necesita y la mejor manera de responder.
- Los niños tienen muy poco autocontrol antes de los 3 años de edad. Los niños pequeños se rigen en gran medida por las emociones, no por la lógica. Las partes del cerebro que permiten a los niños reflexionar sobre sus sentimientos y planificar cómo responder a ellos apenas están comenzando a desarrollarse; por lo tanto, incluso la capacidad de autocontrol de los niños en edad preescolar es limitada.
- Cada niño responde al mundo de maneras diferentes. Cada niño posee un temperamento único: su propia forma de experimentar y abordar el mundo. Algunos niños se lanzan a nuevas experiencias sin mirar atrás, mientras que otros necesitan tiempo y apoyo para sentirse cómodos en situaciones desconocidas. Esto no es el resultado de algo que usted haya hecho ni de algo que haya hecho su hijo; tiene su origen en el cerebro.
- Los cambios en el entorno de un niño pueden afectar su comportamiento. Una mudanza, la pérdida de una persona o de una mascota querida, el nacimiento de un nuevo hermano o un cambio en los arreglos de cuidado infantil son factores que pueden afectar el comportamiento de un niño.

Cómo manejar las conductas desafiantes

Mantenga la calma (o recupérela). Su estado de ánimo es contagioso. Si usted se enoja, es más probable que su hijo se agite y se altere. Cuanto más tranquilo esté usted, más probable será que su hijo se calme con mayor rapidez, y más probable será también que usted logre observar con atención lo que está sucediendo y reflexionar sobre la mejor manera de responder.

Tenga un plan. Piense en cómo responderá ante las situaciones que surgen con frecuencia; por ejemplo, cuando el niño no quiere irse del parque o no quiere prepararse para ir a la cama. A continuación, se presentan algunas estrategias para incluir en su plan:

- Hágale saber a su hijo que usted comprende sus sentimientos. Recuerde: el problema no son los sentimientos en sí mismos, sino lo que los niños hacen con ellos. Ayudar a los niños a tomar conciencia de sus sentimientos les ayuda, en última instancia, a aprender a controlarlos.

Ofrézcales las palabras que demuestren que usted los comprende: «Estás muy enojado porque apagué la televisión. Te encanta tu programa y no te gusta cuando termina. Entiendo perfectamente ese sentimiento. Está bien estar enojado».

- Establezca el límite con calma y claridad, utilizando la menor cantidad de palabras posible.

Diga: «Pero no está bien pegarme. Eso va en contra de nuestra regla familiar de no lastimar a las personas, ni con palabras ni con acciones». (Resulta útil enfocar todo desde la perspectiva de las reglas, ya que estas son concretas y no personales; se aplican a todos por igual.

Asegúrese siempre de mencionar el valor que sustenta dicha regla). También es importante mantener una actitud objetiva y neutral. Cuando evita avergonzar a su hijo o mostrar irritación o enojo, es mucho más probable que él asimile lo que usted le dice.

- Ofrezca opciones aceptables siempre que sea posible. Diga: «Puedes golpear esta almohada o dar pisotones para liberar el enojo. ¿Cuál prefieres hacer?». Esto enseña a los niños formas aceptables de expresar sus sentimientos y les brinda cierta sensación de control.

- Conceda a su hijo el espacio necesario para que se recompose. Habilite un lugar seguro en su hogar al que los niños puedan acudir para calmarse. Esta estrategia tiene como objetivo brindar consuelo, no castigar. Una vez establecido el límite, el enfoque principal debe centrarse en ayudar a su hijo a recuperar la calma.

- Espere a hablar sobre lo sucedido hasta que el niño se haya calmado. Los niños no pueden procesar información ni aprender cuando se sienten abrumados. Necesitan estar tranquilos para pensar, razonar y resolver problemas.