

Berrinches, Llantos y Mal Genio: La Conducta es Comunicación

(Tantrums, Tears, and Tempers: Behavior is Communication - Spanish translation)

¿Qué es lo que realmente está sucediendo cuando un niño tiene un berrinche en una tienda o llora incesantemente antes de acostarse?

Lo más probable es que el niño está tratando de expresar algo que no puede decir con palabras. En el primer caso, pudiera ser que el niño quiere un dulce o un juguete. En el segundo, pudiera decir que tiene miedo a la oscuridad.

Para niños pequeños, la conducta es comunicación que es usada para satisfacer necesidades. Es como ellos le hacen saber que o quieren algo o quieren evitar algo.

La razón por la cual ellos algunas veces usan conductas desafiantes es porque funciona. Entendiendo qué es lo que su niño está tratando de expresar, usted puede responder mejor a sus necesidades y ayudar a su hijo formas más positivas de comunicarse. He aquí algunas preguntas que usted puede considerar acerca de las conductas desafiantes de su hijo y algunos pasos que usted puede tomar para reducir la probabilidad de que la conducta suceda de nuevo.

¿Cuál es propósito de la conducta?

Para determinar el propósito de la conducta, empiece por observar lo que está pasando antes y después de que empiece. Considere cambios en rutinas, tiempos del día en que suceden y situaciones sociales que parezcan detonarlas. Si usted puede identificar el propósito de la conducta de su niño, usted puede encontrar otras estrategias para abordar las necesidades de su niño y animar la conducta positiva.

Trate de mantenerse enfocado en lo que su niño está comunicando y evite etiquetar esa conducta de su niño como “mala”. Cuando usted lo haga, usted tendrá la habilidad de poner esa conducta en perspectiva y enfocarse en estrategias para ayudar a su niño a adquirir las destrezas necesarias.

¿Qué factores afectan la conducta?

La etapa de desarrollo de su niño, temperamento y necesidades relacionadas con una discapacidad, todo ello afecta su conducta. He aquí cómo:

1. Los niños tienen etapas del desarrollo

Las guías de etapas de desarrollo sugieren que las edades a las cuáles los niños típicamente desarrollan varias destrezas físicas, de razonamiento social y emocional. Estar familiarizados con estas guías puede ayudarle a localizar las áreas importantes donde su hijo pudiera estar atrasado. Las demoras en el desarrollo pueden afectar la habilidad de su niño para comunicarse con usted.

2. Temperamento

El temperamento describe a manera en que el niño tiende a reaccionar a las personas, lugares y experiencias. Niños que son sociales usualmente tienden a adaptarse rápidamente a nuevas situaciones y están cómodos con nuevas experiencias. Los niños que son intensos tienden a reaccionar dramáticamente, les toma más tiempo adaptarse y se pueden frustrar más fácilmente. Los niños que son temerosos son cautelosos, más lentos para adaptarse y les puede tomar más tiempo estar cómodos con nuevas experiencias. Por ejemplo, si su niño es intenso, moverlo inmediatamente de una actividad a otra pudiera causar un arrebato emocional. Planeando cuidadosamente como hacer una transición para su niño suavemente de una actividad a otra será la clave para fomentar una conducta positiva.

3. Discapacidad.

La discapacidad de su niño pudiera también afectar su conducta. Un niño con desórdenes sensoriales, por ejemplo, pudiera no tener la habilidad de aguantar espacios ruidosos con mucha gente. Un niño con autismo pudiera encontrar que haciendo contacto visual y teniendo otros niños a su alrededor pudiera ser estresante. Como resultado, tales niños pudieran comunicar sus sentimientos a través de berrinches.

¿Cómo puede un padre animar las conductas positivas?

Sabiendo que la conducta tiene un propósito y es afectada por otros factores, usted puede ayudar a su hijo a construir las destrezas necesarias para comunicarse más efectivamente. He aquí unas estrategias a tratar:

1. Refuerce la Buena Conducta

Asegúrese de elogiar o felicitar a su hijo por su conducta apropiada. Cachelos haciendo bien las cosas.

2. Provea Estructura y Consistencia

Los niños pequeños necesitan horarios consistentes y reglas a seguir. Tal estabilidad les ayuda a proveer un ambiente seguro y predecible para que ellos aprendan conductas apropiadas con el tiempo

3. Recolecte Información

Mantenga un registro que documente las conductas desafiantes. Anote cuando ocurran las conductas. Si usted ve un patrón consistente, entonces usted puede hacer estrategias que traten con esa conducta.

4. Nombre la Conducta que usted está Animando

Al nombrar la conducta que usted está animando, usted está ayudando a su hijo a reforzarla. Por ejemplo, usted pudiera decir “Compartiendo tus juguetes con Patty es una cosa muy bella que puedes hacer”

5. Dé Palabras para las Emociones

Ayude a su hijo a identificar y necesidades en ciertas situaciones al enseñarle frases simples como “No me gusta eso” o “Ayúdame” también dé a su hijo las palabras para explicar sentimientos y traerlos a una conclusión. Por ejemplo le puede ayudar a decir “Ya no estoy enojado”

6. Cambio de Ambiente

Si usted puede cambiar el ambiente para reducir o eliminar la conducta, eso le ayudará a su hijo.

7. Dé Opciones

Dé a su hijo un sentido de control al ofrecerle opciones básicas. Para mantener las cosas simples, es mejor dar sólo dos opciones, como “¿Quieres usar la camisa azul o la amarilla?”

8. Evite la Lucha por el Poder

Trate de llegar a un compromiso con su hijo. Por ejemplo usted pudiera decir “Yo recojo un juguete y tú recoges otro.”

Resumen

La conducta es cómo un niño le dice algo que él no puede decir con palabras. Es afectado por la etapa del desarrollo, temperamento y tipo de discapacidad. Para entender la conducta, le ayuda si usted está consciente, con experiencia y usa destrezas efectivas para manejar la conducta. Usted puede usar las estrategias recomendadas en esta hoja informativa para aumentar su propio conocimiento acerca de su hijo.

Sitios en el internet

PACER Center

pacer.org

Help Me Grow

Helpmegrowmn.org