

PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO EN NIÑOS



Todos los niños tienen comportamientos inadecuados o "se portan mal" de vez en cuando. Es una parte normal de su desarrollo.

Los niños se portan mal por muchas razones. Es posible que observe berrinches, humor irritable o rebeldía (negativa a obedecer). Esto puede deberse a algo de lo siguiente:

- Tiene hambre o está cansado
- Quiere llamar su atención (incluso atención negativa)
- Está intentando conseguir algo que desea
- Está evitando cosas que no quiere hacer
- Tiene problemas anímicos (como ansiedad o depresión)
- Tiene dificultades con el aprendizaje o con el desarrollo
- Está viviendo un acontecimiento importante de la vida (como el nacimiento de un hermano, una mudanza a otra ciudad, la pérdida de un ser querido)

¿Cuándo pido ayuda con los problemas de comportamiento de mi hijo?

Hable con el médico de su hijo si observa lo siguiente:

- Cambios en el comportamiento que duran más de unas pocas semanas
- Cuestiones que causan problemas en el hogar o en la escuela
- Comportamientos que podrían dañarlo a sí mismo o dañar a otras personas

Un médico puede examinar a su hijo y derivarlo a un especialista si es necesario. El tratamiento temprano puede ayudarlos a usted y a su hijo a manejar y controlar su comportamiento.





CONSEJOS PARA PADRES

¿cómo fomento un comportamiento saludable en mi hijo?

No intente razonar con su hijo cuando él se sienta molesto. Cuando los niños se sienten sensibles, no pueden pensar ni resolver bien los problemas. Espere hasta que se calme antes de hablar con él. Esto también permite que usted se calme.

Ayúdelo a calmarse. Los mismos métodos que los adultos usan para calmarse también pueden funcionar con los niños. Dígale a su hijo que cuente hasta 10, que respire o que se tome un breve tiempo de reflexión en un lugar tranquilo hasta que se sienta mejor.

Céntrese en lo positivo. Preste atención a los comportamientos positivos. Lo más probable es que su hijo los repita. Dígale a su hijo cuando observe que él está haciendo algo que a usted le gusta.

Ignore el mal comportamiento menor. El mal comportamiento menor suele ser un intento de su hijo de llamar su atención. Es un comportamiento molesto, pero no peligroso, como lloriquear, negarse a hacer una tarea o discutir. Al ignorar estos comportamientos, puede enseñarle a su hijo a encontrar mejores maneras de comportarse. Cuando su hijo se porte mal o haga un berrinche, dígale que se detenga una vez y después ignórela. Cuando los niños aprenden que no pueden llamar su atención mediante comportamientos negativos, se detienen.

Establezca límites y reglas familiares que sean justos. Cuando su hijo no cumpla las reglas, asegúrese de que las consecuencias sean similares o las mismas cada vez que observe ese comportamiento. No ceda a los berrinches ni a otros comportamientos negativos.

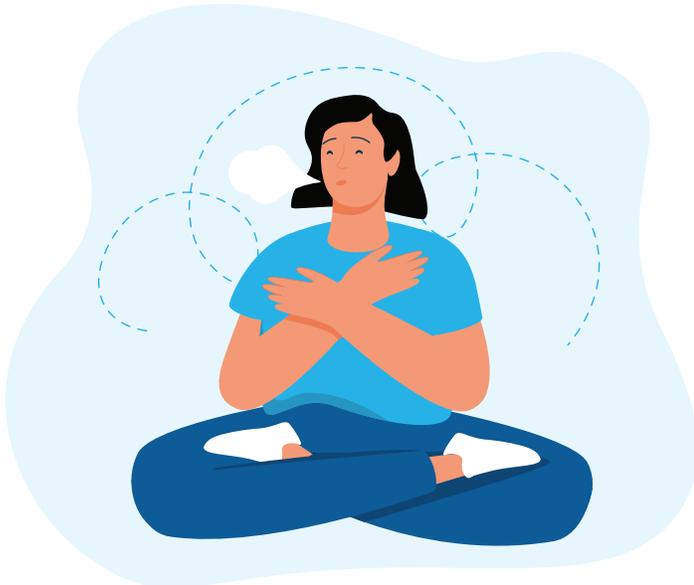
Hable sobre los sentimientos. A veces, los niños se portan mal cuando no pueden expresar lo que sienten. Dígale que sus sentimientos son válidos y que está ahí para escucharlo.



CONSEJOS PARA NIÑOS

¿Cómo me calmo y controlo mi comportamiento?

- **Respira profundamente.** Cuando te sientas molesto o enfadado, las respiraciones profundas pueden ayudarte a que te calmes. Intenta inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca.
- **Repítete a ti mismo que está bien.** Si te sientes molesto por algo, dite a ti mismo: "Está bien sentirse molesto. Sé cómo calmarme".
- **Habla sobre tus sentimientos.** Dile a tus padres o a un maestro lo que sientes cuando estás enfadado o molesto. Hablar sobre cómo te sientes puede ayudarte a que te sientas mejor.



¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[Estos son algunos consejos de psicólogos sobre cómo ayudar a los niños a lidiar con la ira y la frustración – Inglés](#)

Asociación Americana de Psicología



[Cómo moldear y manejar el comportamiento de su hijo pequeño – Inglés](#)

Academia Americana de Pediatría



[Cómo moldear y manejar el comportamiento de su hijo pequeño – Spanish](#)

Academia Americana de Pediatría