

Problemas de Conducta en Niños y Niñas de 5 a 9 años

¿Cómo abordarlos mediante una parentalidad positiva?



A medida que los niños y niñas crecen van adquiriendo distintas habilidades, lo que implica nuevos desafíos para la crianza. Por eso es necesario buscar estrategias para apoyar comprensivamente a nuestros niños y niñas y evitar que los problemas de conducta se mantengan en el tiempo.

Definamos primero:

¿Qué son los problemas de conducta?

Son dificultades del comportamiento que afectan la convivencia y el desarrollo de los niños y niñas. Algunos problemas de conducta como la desobediencia, las rabietas y la agresividad son difíciles de abordar por los padres, quienes pueden llegar a sentirse sobrepasados.

¿Por qué mi hijo(a) se porta así?

Los motivos pueden ser diversos desde dificultades para expresar las emociones hasta situaciones de estrés parental. Algunas conductas son más complejas de abordar que otras y muchas veces lo que se ha intentado no ha resultado, intensificando aún más el problema.

¿Qué puedo hacer?

Intentar comprender qué hay detrás de la conducta problema, ¡Es el primer paso para el cambio!

Intenta lo siguiente:

1º Identifica cual es la conducta problema

Ej. "Mi hijo se niega a recoger los platos de la mesa"

2º Identifica cuál es tu respuesta

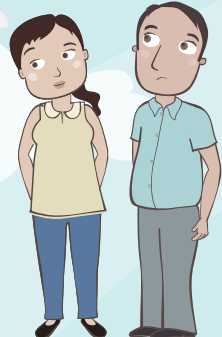
Ej. Le digo "Tú eres el único que no ayuda"

3º Identifica las consecuencias de tu propia respuesta y observa si funcionó

Ej. Mi hijo me contesta "Tú quieres más a mis hermanos" y no recoge los platos (No funcionó)

¿De qué le sirve a mi hijo(a) esta conducta?

¿Qué necesita?



4° Si no funcionó, prueba con algo diferente, hasta que funcione:

| ¿Qué hago diferente? | ¿Cómo responde el niño(a)? |
|--|---|
| Le explico por qué es importante ayudar | Dice que le sermoneo mucho...y sigue sin ayudar |
| Le pregunto si le gustaría ayudar de otra manera | Dice que le gustaría lavar los platos... ¡y si lo hace! |

No hay recetas... ¡pero sí muchas alternativas!

Intenta hacer algo como...

- **Invitar a conversar** sobre la importancia de la conducta deseada (por ejemplo, ¿por qué ayudar es importante? ¿Cómo te sientes cuando tus amigos cooperan contigo?).
- **Ponerse en su lugar:** "Entiendo que preferirías seguir jugando. A veces ayudar requiere esfuerzo".
- **Acercarse,** mirarlo(a) a los ojos y comunicar lo que deseas que haga. Usa un tono amable, pero firme.
- **Ser afectuoso(a)** y cálido(a) a la hora de corregirle.
- **Celebrar** los momentos en que tu hijo(a) realiza la conducta deseada: "Te felicito por haber lavado las tazas hoy".



¿Qué no se debe hacer?

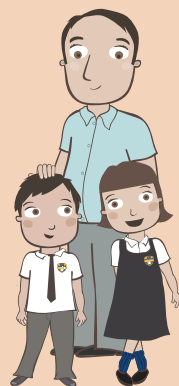
- Cambiar frecuentemente las reglas.
- Utilizar gritos, descalificaciones o castigo físico para corregirle.
- Desautorizarse entre los adultos.

Más alternativas...

- Felicitarle cada vez que muestre pequeños avances. Puedes utilizar sonrisas, elogios y abrazos.
- Incorporar hábitos saludables en su rutina: alimentación sin exceso de azúcar, horario para acostarse, actividad física diaria, control de TV, juegos electrónicos e internet.

Todo niño(a) es único, y probablemente no existan recetas fijas; pero hay algunos secretos que pueden ayudar a cultivar relaciones positivas, para prevenir la aparición de problemas de conducta:

- Trabaja en equipo con otros cuidadores de tu niño(a). Se necesita una comunidad para criar a un niño(a): padres, abuelos, primos, profesores.
- Antes de curar, considera las vitaminas relacionales: Cariño, prestar atención, dar apoyo, y sobre todo disfrutar del estar juntos.
- Ser padres es un aprendizaje continuo. Requiere atención, humildad, y flexibilidad para evaluar si nuestras estrategias funcionan.



Los problemas de conducta de los niños y niñas requieren atención y apoyo adecuado de quienes los cuidan y aman. Si la situación se mantiene en el tiempo y supera tus capacidades, solicita ayuda en tu centro de salud más cercano.

FONOINFANCIA 800 200 818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

www.fonoinfancia.cl

SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA.

