

La Conducta Problemática de mi Hijo: Información para Cuidadores

Los problemas de conducta incluyen cuando los niños son desobedientes, desafiantes, irrespetuosos, destructivos o agresivos, o cuando hacen trampa, roban, o mienten mucho. Algo de problemas con la conducta es común entre niños de todas las edades, aunque los tipos de conducta varían entre niños pequeños, aquellos de edad escolar, o jóvenes. Durante la niñez y la adolescencia, los niños aprenden cuáles son las reglas y expectativas para llevarse bien con el mundo. Algunos niños aprenden y adaptan rápidamente, mientras que otros prueban los límites y retadores.

La conducta se vuelve problemática cuando se realiza a menudo, se empeora con el tiempo, no responde a los esfuerzos para enseñarle la conducta más adecuada o interfiere con la habilidad del niño para participar en actividades normales familiares, escolares, con sus pares, o comunitarias. Cuando los problemas de conducta siguen, cobran un precio a los padres y maestros, pueden interrumpir la función familiar para todos, y crean problemas para otras personas. Cuando la conducta se vuelve grave, puede arriesgar a otros o causar problemas con la ley, en particular para los jóvenes.

Las Causas de los Problemas de Conducta

Casi todo tipo de conducta se causa por una interacción entre los niños y su entorno. Los seres humanos aprendemos por probar varios tipos de conducta y ver lo que pasa— ¿Cómo reacciona, o no reacciona, la gente? Es normal que los niños quieren recibir ya lo que quieran y es normal que los niños quieren evitar situaciones o consecuencias no deseadas. Sin embargo, parte del crecimiento es aprender ser paciente, pedir de buenas maneras, compartir, y enfrentar la frustración o desilusión sin hacer un escándalo o ser destructivo. Los niños también tienen que aprender separarse de los papás/cuidadores, tomar responsabilidades adecuadas según su edad, y considerar los sentimientos y deseos de los demás. Estas son las tareas normales del desarrollo. Las personas clave son los papás/cuidadores y los maestros, ¡y no siempre es fácil!

Los niños a veces aprenden lecciones que no queremos. Por ejemplo, casi todo papá/cuidador ha experimentado que los niños pequeños lloriquean o hacen un escándalo para conseguir atención o algo que quisieran tener en la casa o en una tienda. Casi todo papá/cuidador ha experimentado que los niños se entretienen, se retrasan, o no hacen lo que les dice porque no quieren parar otra actividad tal como mirar la tele o hablar por teléfono. Si “funciona” la conducta del niño (ej. gritar, hacer un escándalo), o sea que el niño obtiene lo que quiere (o no tiene que hacer lo que no quiere), ese niño seguirá haciendo esa conducta, esperando que “funcione” de nuevo.

Hay una explicación para este patrón de conducta. La regla básica es que toda conducta tiene una función o un propósito. La conducta tiene intención de obtener lo que el niño desea o salir de algo que no quiere. Puede que el niño quiere atención, poder sobre la situación, o recompensas específicas (ej. privilegios, mesada). Puede que quiera salir de hacer tareas o de problemas. La regla no solamente es cierto para niños, es cierto para todos. La gente trabaja para recibir cosas como un cheque y autoestima; la gente no contesta el teléfono o a veces dice mentiras piadosas para evitar meterse en líos o dañar los sentimientos de otro.

A veces es difícil saber cuál es la función real de la conducta. Por ejemplo, la conducta negativa tal como lloriquear, rogar, tener rabietas, provocar un argumento, cerrar las puertas de un golpe, gritar, o tirar objetos son maneras para recibir atención. Aunque la atención sea negativa, aún es atención, lo cual es algo que los niños anhelan, especialmente si no son buenos para recibir atención positiva. Cuando hay mucha conducta negativa, a menudo la conducta negativa es la única manera que el niño recibe atención porque los papás/cuidadores están tan frustrados.

Algunos tipos de conducta molestan mucho aunque sea fácil ver cuál es la función. Por ejemplo, la agresión es una manera para hacer que los demás hagan lo que uno quiera debido a la intimidación. A veces los niños ven que los adultos lo hacen y luego ellos hacen lo que ven que “funciona”. Otra conducta difícilísima es la mentira. Al mentir o el niño obtiene lo que quiere o sale de lo no deseado, tal como consecuencias por el mal comportamiento. Los padres /cuidadores a menudo se molestan mucho por la mentira. La mayoría de padres /cuidadores les enseña a los niños que aunque hagan un error, es mejor tomar la responsabilidad que mentir, pero los niños reaccionan en el momento, queriendo lo que quieran, o con el deseo de escapar del castigo.

La razón por la cual los problemas de conducta persisten es que “funcionan”. La clave, entonces, para cambiar los problemas de conducta es cambiar las reacciones a la conducta para que ya no le “funciona”. Puede ser muy difícil una vez que una conducta negativa se haya hecho hábito. Pero, la conducta que no “funciona” eventualmente se detendrá.

La buena noticia es que hay programas eficaces que ayudan a los problemas de conducta. La gran mayoría de niños con problemas de conducta puede aprender comportarse de manera respetuosa y seguir expectativas y reglas razonables. Los padres/cuidadores son los primarios encargados del cambio porque son aquellos que viven con los niños y pueden cambiar si una conducta “funciona” o no en el entorno.

El tratamiento eficaz para problemas de conducta incluye al terapeuta siendo consultor y entrenador a los padres/cuidadores a ayudarles a crear nuevas maneras para responder a la conducta negativa del niño para que esa conducta negativa ya no “funcione”. El tratamiento comienza con los padres/cuidadores y terapeutas identificando la conducta polémica, averiguando cuál será la función de la conducta y cómo esa conducta “funciona” para el niño, y luego monitoreándola para ver con qué frecuencia y bajo cuáles circunstancias ocurre. A menudo no es necesario que los niños menores asistan el tratamiento; puede que los niños más grandes necesiten asistir para aprender destrezas nuevas o resolver conflictos que tienen con los padres.

Para cuando los padres/cuidadores llevan los niños para tratamiento, usualmente están frustrados y molestos con los niños y las relaciones familiares se han vuelto negativas. Desdichadamente, la negatividad propaga la conducta negativa. Aunque sea difícilísimo, el regresar las relaciones familiares a un equilibrio incluye encontrar algunas cosas positivas sobre los niños y reforzar cada cosa positiva, aunque pequeña, para que la conducta positiva ocurra más (o sea, que “funcione” para los niños). A veces, los padres/cuidadores tienen que fingirlo hasta que lo logren, o sea que tienen que elogiar lo positivo aunque estén molestos con los niños. Otra tarea a los padres es aprender algunas destrezas para tratar las emociones negativas que son naturales cuando un niño se porta mal. Hay muchas maneras para reducir la ira y frustración en el momento, pero sí es difícil. La conducta del niño SÍ PUEDE cambiar – pero requiere de trabajo de parte del padre/cuidador.

El tratamiento eficaz siempre incluye aprender nuevas habilidades que usar con la mala conducta del niño. La única manera para aprender estas habilidades nuevas es practicarlas. El papel del terapeuta es ayudar a los padres/cuidadores a ensayar durante la sesión y practicar entre las sesiones. Recuerde, puede requerir varios intentos para ver mejoría de conducta; al principio, los niños acostumbrados a obtener lo que quieren o salir de algo desagradable lo van a probar a ver si la conducta vieja funciona. Cuando un niño prueba los límites, a menudo quiere decir que el cambio comienza. ¡La práctica, la persistencia, y la consistencia eventualmente funcionarán!

Las estrategias clave para cambiar la conducta de los niños son:

1. Tiempo positivo cara a cara. Para niños pequeños, 5 minutos al día; para niños más grandes de 10-20 minutos algunos días a la semana. Los padres/cuidadores nada más pasan un poco de tiempo siguiendo el ritmo del niño jugando o pasándolo bien. ¡Sin preguntas! ¡Sin instrucciones! ¡Sin corregirlo! Nada más esté allí para disfrutar. Es un paso muy importante porque cuando hay más positivismo entre hijos y padres, los niños desean portarse bien.
2. Elogio: Cuando el niño haga cualquier cosa positiva, ¡dígaselo! El elogio tiene que ser específico, inmediato, e incondicional al trabajo. “*Vaya, qué bien haces recogiendo tus juguetes*”, “*Muchas gracias por levantarte e ir para el autobús a tiempo hoy. Te lo aprecio mucho*”. Píllelos portándose bien y elógíelos, elógíelos, elógíelos. Este es el punto de fingirlo hasta lograrlo; no es fácil al principio.
3. Ignore conducta irritante pero no peligrosa (ej. lloriquear, rogar, tener rabieta, hacer muecas, tener mala actitud, etc.). Mucha conducta irritante sirve solo para obtener atención. No pique el anzuelo. Ignórela aunque sea difícil. Puede aumentar al principio porque funcionaba antes. La conducta eventualmente se detendrá una vez que ya no “funcione”.
4. Recompensas e incentivos: Averigüe lo que motiva al niño. Todos los papás hacen cosas para sus niños, muchos van más allá de las necesidades básicas; les dan cosas, privilegios, y tiempo juntos. Averigüe lo que el niño quiere y usted requiera que recibirlo depende de demostrar conducta positiva.
5. Consecuencias: Tiempo fuera y retirar los privilegios: ponga expectativas, elogie la conducta específica. Pero, cuando los niños no siguen las expectativas tiene que haber consecuencias. El tiempo fuera es para niños pequeños y quiere decir tiempo fuera de recibir atención. Puede ser difícil hacerlo; obtenga ayuda del terapeuta para formar un plan para el tiempo fuera o remover privilegios.

Mantenga en mente:

El tratamiento para problemas de conducta involucre a los padres/cuidadores. No hay terapia individual eficaz para problemas de conducta en los niños. El papel de los terapeutas es ser consultor y entrenador a los padres/cuidadores.