

# HOJA INFORMATIVA PARA CUIDADORES SOBRE COMPORTAMIENTO INFANTIL DIFÍCIL

Para uso independiente o junto con el cuaderno de ejercicios FAST-B para cuidadores

## RESUMEN

### ¿Cuándo es un problema el comportamiento de los niños?

Todos los niños se distraen, discuten o a veces no siguen las instrucciones. Si la mala conducta de su hijo le causa problemas en el hogar o en la escuela, le dificulta llevarse bien con los demás o le dificulta la vida a usted como padre o madre, queremos compartir algunas estrategias que pueden ayudar.

### Primero, ¿cuál es la causa de los problemas de conducta en los niños?

Las diferencias normales en cómo crecen los niños, en sus personalidades y en su salud mental pueden afectar los problemas de conducta. El estrés, las experiencias de la vida y los diferentes estilos de crianza de los hijos también tienen que ver.

### ¿Cómo pueden los padres ayudar a cambiar el comportamiento de sus hijos?

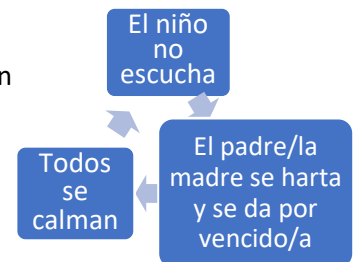
Los niños no suelen estar interesados en cambiar su propio comportamiento. Pero, los padres pueden ayudar a moldear el comportamiento del niño si prueban las siguientes técnicas:

1. Hablar claramente sobre las expectativas de comportamiento de antemano.
2. Prestar atención especial al buen comportamiento y elogiarlos cuando sucede.
3. Responder con calma y aplicar consecuencias invariables a las malas conductas.

*Esto ayuda a los niños a aprender que el buen comportamiento "funciona" mejor que el mal comportamiento.*

### Patrones de comportamiento: maneras en que los niños y los cuidadores le dan forma al comportamiento de uno y del otro

Cuando los niños no hacen caso o se portan mal, los padres podrían sentir que deben darse por vencidos para evitar un gran berrinche. Pero si los niños aprenden que al portarse mal a veces consiguen lo que quieren, lo harán más. Así es como el comportamiento puede empeorar con el tiempo. Cuando los padres dejan de darse por vencidos cuando los niños no se comportan, al principio los niños insisten más, pero finalmente aceptan los límites.



### ¿Está usted cayendo en una de estas trampas comunes?

- Criticar:** Decirle a su hijo todas las cosas que no le gustan de su comportamiento, pero no prestar mucha atención cuando se porta bien.  
*(Ejemplo: "te lo he dicho un millón de veces y no te has puesto los zapatos")*
- Amenazar:** Decirle a su hijo que habrá consecuencias pero no cumple.  
*(Ejemplo: decirle que está castigado por un mes y luego decidir no cumplir con el castigo)*
- Sermonear:** Si repite los mismos sermones y explicaciones constantemente, seguramente su hijo no está aprendiendo la lección.
- Evitar:** Deja de pasar tiempo positivo con su hijo porque usted se frustra demasiado.
- Gritar:** Se altera tanto que le grita a su hijo. Esto sí hace que presten atención, pero puede conducir a discusiones más grandes y prendidas y puede entrenar a los niños a gritarle más a la gente.
- Rendirse:** Se siente tan impotente que deja de tratar de cambiar el comportamiento de su hijo.

## PRUEBA: TRAMPAS COMUNES

## HOJA INFORMATIVA DE FAST-B PARA CUIDADORES (PÁGINA 2)

### ALGUNAS IDEAS

**ESTABLEZCA METAS CLARAS:** Piense en el comportamiento más difícil de su hijo. ¿Qué le gustaría que haga en lugar de eso? (p. ej. en lugar de "no hacer lo que se le pide que haga", que "haga lo que se le pide con 1 recordatorio".)

Este es el comportamiento que quiero ver más seguido: \_\_\_\_\_

**ELIJA PEQUEÑOS PREMIOS:** Anote algunos privilegios o pequeños premios que motivarían a su hijo a hacer el buen comportamiento que anotó arriba.  
(Podría ser jugar más tiempo, una actividad con usted, dormirse más tarde o más tiempo de pantalla)

**TRATE DE IGNORAR:** Algunas conductas para llamar la atención son reforzadas con la reacción de los padres. Si deja de responder, al principio será peor, pero con el tiempo el niño aprenderá que esa conducta "no funciona" para que sus padres reaccionen.  
Trate de ignorar una cosa que el niño hace para captar atención o molestar ante la cual usted normalmente reacciona. (Elija algo que no es peligroso.)

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Berrinches  | <input type="checkbox"/> Quejas                |
| <input type="checkbox"/> Discutir    | <input type="checkbox"/> Hacer ruidos molestos |
| <input type="checkbox"/> Ser grosero | Otra: _____                                    |

### ESTRATEGIAS QUE AYUDARÁN

#### **Ideas que puede probar con su hijo:**

**Rato especial:** Aparte 10 minutos al día para dedicarle exclusivamente a su hijo. Se ha demostrado en investigaciones que esta conexión positiva mejora la conducta.

**Elogie el buen comportamiento:** Dígale a su hijo exactamente qué le gustó de su comportamiento. Su atención es un poderoso premio. (p. ej., "gracias por compartir el juguete con tu hermana".)

**Recompense las tareas aburridas con cosas divertidas:** Dígale a su hijo qué cosa divertida, como tiempo de recreo o salir a algún lugar, sucederá después de que termine de hacer algo que no le gusta hacer. (p. ej., "cuando acabes de hacer la tarea, podrás ver TV".)

**Ponga el ejemplo:** Cuando su hijo le está poniendo los nervios de punta, demuéstrelle que es aceptable hacer una pausa para calmarse, respirar profundo y hacer un plan antes de responder.

#### **No olvide:**

**¡Su hijo tratará más duro!** Cuando la mala conducta deje de "darle resultado" a su hijo (porque usted ya no se da por vencida), a menudo los niños tratan más duro de hacer que usted reaccione. ¡Esto es normal! Cuando los padres no varían en su manera de reaccionar y no se dan por vencidos ante las exigencias del niño, los niños aprenden a cambiar su propio comportamiento.

**Haga el cambio poco a poco:** Al principio felicítelos y deles recompensas por comportamientos más pequeños y fáciles (como vestirse) y poco a poco aplique eso a comportamientos más grandes y difíciles (terminar toda la rutina de la mañana)

**Sea persistente:** Los cambios de comportamiento toman tiempo. Acuérdesse que: "La clave es no variar. Mi hija está aprendiendo que el buen comportamiento "funciona" mejor que el comportamiento negativo".

*Si necesita apoyo, hable con su proveedor de atención primaria sobre cómo conseguir un experto en salud mental que pueda ayudarle con estrategias para manejar el comportamiento difícil de los hijos.*