

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

VOLUMEN 3, NÚMERO 2

OCTUBRE DE 2004

MANEJO DE LA CONDUCTA EN CASA

Las relaciones entre padres e hijos son únicas e intensas. Por lo general, las familias son felices cuando padres e hijos saben relacionarse y comunicarse de manera afectuosa y positiva, cuando los padres se sienten capaces de ayudar a que sus hijos se comporten bien, y cuando los hijos pueden expresar sus emociones y tener una conducta adecuada.

Las mayores dificultades surgen cuando los padres no saben cómo manejar la conducta de sus hijos de manera eficaz. La conducta oposicionista y desafiante es frecuente entre los niños pequeños, entre los más grandes y los adolescentes. Este tipo de comportamiento solo constituye un problema cuando interfiere en el funcionamiento general diario en la casa y en la escuela, con los compañeros o con otros adultos.

Los problemas de conducta son la principal razón por la que los niños son remitidos a organismos de salud mental. La mala conducta en niños suele estar relacionada con ambientes familiares de mucha tensión o conflictos de vida. Los niños con problemas de comportamiento también pueden afectar negativamente la salud emocional de sus padres. Las investigaciones, por ejemplo, han determinado que las madres de niños remitidos por mala conducta comunican estados depresivos con más frecuencia que otras madres. La existencia de estos problemas en la niñez tiene una marcada relación con futuras dificultades psicológicas, sociales y ocupacionales, y la delincuencia. En vista de estos efectos a largo plazo, la intervención temprana es muy importante.

¿Qué podemos hacer como padres?

Tener una buena relación es fundamental y necesario para acrecentar su habilidad para manejar la conducta de su hijo y ayudarlo a aprender a controlar sus emociones. A continuación, encontrará algunos consejos que lo ayudarán a mejorar la relación con su hijo.

- Pase tiempo con su hijo a diario compartiendo actividades divertidas, por ejemplo jugando con los juguetes y leyendo. Preste atención a las conductas positivas de su hijo describiendo lo que está haciendo y elogiando sus actos toda vez que sea posible. En caso de niños más grandes, comparta una actividad que ellos hayan elegido y hable con ellos. Escuche lo que dice su hijo con atención, sin corregir ni criticar.
- Elogie a su hijo a menudo toda vez que muestre conductas adecuadas. Sea concreto. Puede elogiar a su hijo diciendo cosas como: “Omar, me gusta mucho la forma en que compartes todo con tu hermana” o “Hani, estoy contenta de que hayas hecho tu cama como te lo pedí.”
- Ignore los episodios menores de mala conducta para llamar la atención, como el lloriqueo, ya que los niños suelen portarse mal para captar la atención de sus padres. No dar la atención que reclaman ya es suficiente castigo. Una vez que el niño deja de hacerlo y comienza a portarse mejor, cerciórese de prestar mucha atención a lo que está haciendo. Esto es señal de que usted *ignora intencionalmente* las conductas que *no quiere* que tenga su hijo y que *refuerza*, con elogios, aquellas actitudes que *sí quiere* que tenga. Así, habrá más probabilidades de que su hijo se comporte adecuadamente y menos probabilidades de que tenga una conducta inadecuada.
- Comuníquese a su hijo expectativas concretas, como que siga sus indicaciones después de dos avisos, que comience la tarea escolar a las 5 de la tarde o que tome un baño antes de acostarse. A menudo, los niños se comportan mejor cuando saben qué se espera de ellos y cuando son recompensados por sus logros. Algunas recompensas son, por ejemplo, los elogios verbales y los no verbales como los abrazos y pequeños obsequios, como autoadhesivos, pequeños juguetes o tiempo extra en la computadora o para mirar televisión. Para los jóvenes y adolescentes, las recompensas pueden incluir acostarse más tarde los fines de semana, verse más con sus amigos o un aumento de la mensualidad.
- Tenga presente cómo y cuándo le da una orden o una instrucción a su hijo. Los jóvenes y adolescentes responden mejor cuando las órdenes son breves y directas, y cuando se dan en un tono de voz neutro o positivo. También piense en cuál es el momento oportuno para dar la orden. Por ejemplo: si su hijo está mirando un programa de televisión, espere a que haya una pausa, como los comerciales, para dar la orden. Además, asegúrese luego de elogiar a su hijo por haber cumplido la orden.

- ❑ Comuníquese con el maestro de su hijo si éste tiene problemas de conducta en la escuela. Comparta las técnicas que le dan resultado para manejar la conducta de su hijo en su casa. Establezca con el maestro expectativas específicas de comportamiento adecuado en la escuela y recompense a su hijo por comportarse de ese modo.
- ❑ Para abordar conductas difíciles de cambiar, puede usar las técnicas de aislamiento temporal (*time out*) y pérdida de privilegios. Sin embargo, asegúrese también de dar lugar a que su hijo reciba gran cantidad de incentivos, como elogios verbales y recompensas. Tenga en cuenta que la constancia es importante. “Ceder” una vez que se ha fijado la consecuencia de un determinado comportamiento socava el objetivo de las técnicas de aislamiento temporal o pérdida de privilegios utilizadas con anterioridad.
 - Los niños de 7 a 8 años tienden a responder bien a aislamientos de 3 a 5 minutos durante los cuales el niño se sienta en una silla en un lugar sin distracciones. Esta técnica implica un castigo porque, durante el aislamiento, usted desvía la atención de su hijo.
 - Entre los niños más grandes y los adolescentes, el uso de un aislamiento temporal no es tan eficaz. Para ese grupo de edad, suele adecuarse mejor la pérdida de privilegios. Sin embargo, es necesario ser cuidadoso al sacar privilegios. La pérdida de un privilegio debe estar en relación con la gravedad del hecho. Por ejemplo: es razonable no dejar salir a un adolescente el fin de semana si regresa a su casa dos horas después del horario estipulado, pero no es razonable no dejarlo salir durante un mes.
- ❑ Por último, ocúpese de usted. Recuerde que no podrá cuidar a su hijo si usted no se cuida. Participe de actividades que disfrute y lo distiendan toda vez que pueda. Por ejemplo, tome un baño de espuma, salga a caminar, haga ejercicio, hable con un amigo o simplemente recuéstese unos minutos en una habitación tranquila.

¿Qué debo evitar?

Evite imponerle a su hijo castigos físicos. El castigo físico suele producirse cuando el padre está enojado. Para el niño, esto implica una experiencia de aprendizaje negativa. Enseña y propone los golpes y la agresión física como modelo, lo que puede inducir al niño a evitar al padre y tener un efecto negativo sobre la autoestima del niño. Además, si el castigo físico se va de las manos, puede llevar al abuso infantil o constituir abuso infantil. Otros castigos no físicos más leves, como el aislamiento temporal o la pérdida de privilegios, según lo comentado arriba, permiten alcanzar los mismos objetivos por los que se impone un castigo físico, sin sus efectos negativos.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Es absolutamente normal que los niños y adolescentes muestren actitudes desafiantes y oposicionistas. Si los problemas de conducta de su hijo comienzan a interferir constantemente en el rendimiento escolar o en la relación con sus amigos y la familia, debe buscar ayuda profesional. Un profesional podrá hacer una evaluación diagnóstica integral que dé lugar a un plan terapéutico específico. Lo bueno es que existen tratamientos eficaces probados de capacitación para padres relacionados con la conducta. La intervención temprana es importante porque los problemas de conducta tienden a ser persistentes durante toda la etapa de desarrollo del niño.

Escrito y desarrollado por Suzi Naguib, M.S. y Steven Kurtz, Ph.D, ABPP

ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, AboutOurKids.org

AboutOurKids.org
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.