**DIFICULTADES DEL COMPORTAMIENTO QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA Y EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**.

**Saber qué causa el mal comportamiento en los niños es el primer paso para encontrar soluciones.**

**Ansiedad**

**Tendemos a pensar que los niños ansiosos son tímidos, apegados o retraídos, pero la ansiedad también puede hacer que los niños se porten mal. Cuando los niños ansiosos se encuentran en situaciones que desencadenan su ansiedad, pueden reaccionar agresivamente o hacer un berrinche en un intento de huir de esa situación.**

**No es raro que esto ocurra en la escuela, donde las exigencias y las expectativas pueden imponer presión que no son capaces de manejar. Por ejemplo, si un niño que tiene ansiedad social se siente criticado, puede que tire los libros y los papeles al suelo, o golpea a la persona que lo está haciendo sentir incómodo. Y ese comportamiento puede ser muy desconcertante para los maestros y para el resto del personal escolar, pues pareciera surgir de la nada.**

**TDAH**

**El TDAH suele diagnosticarse cuando los niños tienen problemas para prestar atención. Pero para muchos niños con este trastorno, y para sus padres, el comportamiento también representa un gran problema. Es posible que los niños ignoren las instrucciones, y pueden reaccionar de forma agresiva, hacer berrinches o ser desafiantes en general cuando se les pide que hagan cosas que no quieren hacer.**

**Este comportamiento suele ser el resultado de los síntomas del TDAH. Puede que no hagan lo que se les pide porque están distraídos o porque les es inusualmente difícil poder hacer las tareas que son difíciles o aburridas. Es muy probable que se porten mal si se les pide que dejen de hacer algo que les gusta hacer, como jugar a un videojuego. Así que cosas como las tareas, irse a dormir, vestirse e ir a cenar pueden convertirse en un campo de batalla.**

**Los niños con TDAH también son más impulsivos que otros niños. Pueden sentirse abrumados por la frustración u otros tipos de sentimientos fuertes, y podrían lanzar impulsivamente un zapato, o empujar a alguien o gritar “¡cállate!”.**

**Trastornos del aprendizaje**

**Si un niño se porta de manera inapropiada en repetidas ocasiones en la escuela o cuando es hora de hacer las tareas, su comportamiento podría ser el resultado de un trastorno de aprendizaje. Si, por ejemplo, tienen dificultades con los problemas de matemáticas o con una tarea de escritura, en lugar de pedir ayuda, quizá rompan el papel o se empiecen a pelear con otro niño para crear una distracción.**

**Los niños a los que les cuesta más trabajo que a sus compañeros aprender, pueden sentirse muy frustrados y pueden llegar a enojarse con frecuencia. Y si no saben que tienen un trastorno del aprendizaje, les podría preocupar ser estúpidos. De tal manera que a menudo suelen ocultar sus dificultades. Meterse en problemas puede ser menos doloroso que informarle a la gente que están teniendo dificultades. Prestar atención a cuando se produce el comportamiento problemático puede llevar a exponer un problema de aprendizaje y conseguir que el niño reciba ayuda.**

**Problemas de procesamiento sensorial**

**Los niños que tienen problemas para procesar la información sensorial pueden tener un comportamiento exagerado y desconcertante cuando sus sentidos se sobrecargan. Pueden hacer cosas como gritar si se les moja la cara, o tener un ataque de nervios si se encuentran en un sitio demasiado luminoso, ruidoso o lleno de gente. Puede que se nieguen a llevar ropa que les resulte incómoda o a comer alimentos cuya textura les desagrade.**

**Los niños con problemas sensoriales también pueden ser rígidos en cuanto a las rutinas y alterarse o resistirse a los cambios que a los demás les parecen triviales. También corren el riesgo de huir cuando un entorno les resulta demasiado abrumador. La respuesta de “lucha o huída” puede activarse cuando los niños se sienten sobrecargados de información sensorial, y sus reacciones de pánico pueden ponerlos en verdadero peligro.**

**Depresión**

**Algunos niños que hacen berrinches con frecuencia tienen una condición conocida como trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo o TDDEA (DMDD, por sus siglas en inglés). Estos niños tienen berrinches severos acompañados de una irritabilidad crónica que se presenta entre los estallidos. Tienden a ver las cosas de forma negativa y se apresuran a reaccionar agresivamente por cuestiones que a otras personas les parecen insignificantes.**

**Autismo**

**Los niños en el espectro autista suelen ser propensos a las crisis dramáticas. Estos niños tienden a ser rígidos, dependientes de rutinas constantes para su bienestar emocional, y cualquier cambio inesperado puede hacerlos estallar. Además, pueden carecer de las habilidades lingüísticas y comunicativas necesarias para expresar lo que quieren o necesitan.**

**Algunos problemas de comportamiento en los niños con autismo pueden estar causados por problemas médicos que han pasado desapercibidos, especialmente en los niños que no son verbales. Entre ellos se encuentran cosas como el reflujo ácido, estreñimiento, alergias, dolores menstruales, infecciones de oído e incluso las fracturas de huesos. Todos los niños muestran más conductas negativas cuando no se sienten bien, y los niños dentro del espectro autista pueden explotar por la frustración que les produce el dolor y no saben cómo expresarla o hacer que el malestar cese.**

**Trauma**

**Los niños que han experimentado traumas o abusos suelen tener problemas para gestionar las emociones fuertes. Cuando son bebés y niños pequeños, los niños aprenden de los adultos a calmarse y tranquilizarse cuando son calmados y tranquilizados por los adultos. Si ellos no han tenido esa experiencia, debido a la negligencia, pueden reaccionar rápidamente cuando se alteran y tener problemas para calmarse. Ellos necesitan entrenamiento y práctica para disminuir la tensión cuando se sienten abrumados.**

**Los niños que han experimentado un trauma también tienden a interpretar que otras personas son hostiles con ellos, por lo que pueden comportarse de forma inapropiada como respuesta. Pueden desarrollar la creencia de que son malos y de que lo que les ha ocurrido es culpa suya. Esto los lleva a la expectativa de que la gente no los va a querer ni los va a tratar bien, así que no tiene sentido tratar de portarse bien.**

**Entonces…**

**Es normal que los niños de 2 años hagan berrinches. Pero si su alumno tiene 5 años o más, y sigue haciendo berrinches con frecuencia, es posible que necesite ayuda para aprender a controlar sus emociones o sus actos. A esto se le llama “autorregulación”. Algunos niños nacen con más dificultades de autorregulación que otros. Algunos no desarrollan las habilidades si los padres intervienen de inmediato para resolver los problemas o los ayudan a calmarse. Los niños con TDAH o ansiedad también pueden tener este problema.**

**La autorregulación es una habilidad que se les debe enseñar a los niños y que ellos deben practicar. No se trata de evitar las situaciones difíciles. En su lugar, los padres y maestros pueden entrenar a los niños en las situaciones difíciles. Dividir una actividad en partes más pequeñas y factibles puede ayudar. Por ejemplo, si a su niño le cuesta cepillarse los dientes, empiece por poner la pasta de dientes en el cepillo. Elógielo mucho cuando lo haga y vaya añadiendo pasos poco a poco.**

**Cuando los niños se comporten mal, anímelos a ir más despacio y a reflexionar. Con la ayuda de los tutores, los niños pueden aprender a preguntarse: ¿Qué ha salido mal? ¿Por qué? ¿Cómo puedo arreglarlo para la próxima vez?**

**Practicar la atención plena puede ayudar con la autorregulación. La atención plena enseña a los niños a centrarse en el presente en lugar de en el pasado o el futuro. Para algunas familias, los programas de capacitación de padres también pueden ser útiles. Para los niños mayores, un tipo de terapia llamada terapia dialéctico-conductual (TDC) puede ayudar con la regulación de las emociones y la tolerancia a la angustia.**

**¿Qué es la autorregulación?**

**La autorregulación es la capacidad de manejar sus emociones y comportamiento de acuerdo con las demandas de la situación. Incluye ser capaz de resistir las reacciones altamente emocionales a estímulos perturbadores, calmarse cuando se enoja, adaptarse a un cambio en las expectativas y manejar la frustración sin estallar. Es un conjunto de habilidades que permite a los niños, a medida que maduran, dirigir su propio comportamiento hacia un objetivo, a pesar de lo impredecible que es mundo y sus propios sentimientos.**

**¿Cómo es la desregulación emocional?**

**Los problemas con la autorregulación se manifiestan de diferentes maneras dependiendo del niño, dice el Dr. Matthew Rouse, un psicólogo clínico en el Instituto de la Mente Infantil. “Algunos niños son instantáneos – tienen una reacción enorme, fuerte y no hay acción previa o acumulación”, dice. “No pueden inhibir esa respuesta de comportamiento inmediata”.**

**Para otros niños, señala, la angustia parece acumularse y sólo pueden aguantarla por un período tiempo. Eventualmente conduce a algún tipo de arrebato de comportamiento. “Puede verlos en el camino equivocado pero no sabe cómo detenerlo”.**

**La clave para ambos tipos de niños es aprender a manejar esas fuertes reacciones y encontrar maneras de expresar sus emociones que sean más efectivas (y menos perturbadoras) que tener una pataleta.**

**¿Por qué algunos niños luchan con la autorregulación?**

**El Dr. Rouse ve problemas de control emocional como una combinación de temperamento y comportamiento aprendido.**

**“Las capacidades innatas de auto-regulación de un niño son el temperamento y la personalidad”, explica. Algunos bebés tienen problemas para tranquilizarse, agrega, y se ponen muy angustiados cuando tratan de bañarlos o ponerse ropa. Esos niños pueden ser más propensos a experimentar problemas con la autorregulación emocional cuando son mayores.**

**Pero el medio ambiente también juega un papel importante. Cuando los padres ceden a los berrinches o trabajan horas extras para calmar a sus hijos cuando se disgustan y se comportan mal, los niños tienen dificultades para desarrollar la autodisciplina. “En esas situaciones, el niño está mirando básicamente a los padres para ser sus autorreguladores externos”, dice el Dr. Rouse. “Si ese es un patrón que sucede una y otra vez, y un niño es capaz de” externalizar “la autorregulación, entonces eso es algo que podría desarrollarse como un hábito”.**

**Los niños conTDAH o ansiedad pueden encontrar particularmente difícil el manejar sus emociones, y necesitan más ayuda para desarrollar habilidades de regulación emocional.**

**¿Cómo enseñamos habilidades de autorregulación?**

**Scott Bezsylko, director ejecutivo de las escuelas Winston Prep para niños con diferencias de aprendizaje, dice que comportarse mal es esencialmente una respuesta ineficaz a un estímulo. El padre o maestro necesita ayudar al niño a disminuir la velocidad y elegir más cuidadosamente una respuesta efectiva en lugar de ser impulsivo.**

**“Nos enfrentamos a las habilidades de autorregulación de la misma manera que nos enfrentamos a otras habilidades, académicas o sociales: aislar esa habilidad y proporcionar práctica”, explica Bezsylko. “Cuando se piensa en ello como una habilidad que se debe enseñar – en lugar de, digamos, simplemente mal comportamiento – cambia el tono y el contenido de la retroalimentación que le dan a los niños”.**

**La clave para aprender habilidades de autorregulación, dice el Dr. Rouse, no es evitar situaciones que son difíciles de manejar, sino entrenar a los niños a través de ellas y proporcionar un marco de apoyo – los médicos lo llaman “andamiaje” el comportamiento que desea fomentar – hasta que puedan manejar estos desafíos por su cuenta.**

**Imagine una situación que puede producir fuertes emociones negativas, como una frustrante asignación de tareas de matemáticas. Si un padre planea demasiado, corre el riesgo de asumir el papel de regulación. “En lugar de que el niño reconozca que el trabajo es frustrante y descubre cómo manejarlo”, explica el Dr. Rouse, “lo que siente es que el padre lo está frustrando haciendo que lo haga”.**

**Los andamios en esta situación podrían estar ayudando al niño con un problema, y ​​luego esperaba que probara el resto. Si se siente frustrado, podría levantarse y buscar algo de beber. Podría usar una alarma para darse pausas periódicas. El padre lo vería a intervalos, y le daría elogios por sus esfuerzos.**

**Si un niño es propenso a desmoronarse cuando se le pide que deje de jugar un videojuego, con el andamio podría estar practicando la transición lejos del juego. “Querrías practicar con un juego en el que no está demasiado entusiasmado, no quieres empezar con algo de alto nivel”, explica el Dr. Rouse. “Haz que practique jugar durante dos o tres minutos y luego te entregue el juego. Obtiene puntos hacia algo que quiere cada vez que lo hace bien.**

**Salidas de prueba**

**Las salidas de prueba son otra forma de autorregulación con el estilo andamio. Por ejemplo, si ha tenido problemas con el niño reaccionando impulsivamente o que haya tenido una rabieta en una tienda, haga una breve visita cuando no necesita hacer muchas compras. Haga que ella practique caminar con usted sin tocar nada en la tienda. Ella obtiene puntos hacia un objetivo cada vez que tiene éxito.**

**El Dr. Rouse dice que a menudo los padres se desalientan cuando las cosas no van bien la primera vez que intentan desarrollar habilidades, pero la consistencia y comenzar en un nivel apropiado para su hijo son la clave. En lugar de renunciar, intente deshacerse de la actividad por una que sea más factible, y poco a poco darle a su hijo más y más independencia para manejarla.**

**Por ejemplo, si salir de la puerta por la mañana está causando pataletas, apunte a un paso a la vez. Primero, por ejemplo, vestirse a las 7:15. Una vez que haya dominado eso, establezca un horario objetivo para el desayuno y agregue eso. Dividir la cadena en pequeños pasos le permite construir habilidades de autorregulación en incrementos manejables.**

**Ayude a los niños a volverse reflexivos**

**Bezsylko enfatiza que cuando los padres o maestros se acercan a la conducta impulsiva, inapropiada calmadamente y les dan tiempo, los niños pueden aprender a elegir mejores maneras de responder a esa situación. Los comentarios que los niños necesitan no son para juzgarlos y no son emocionales: lo que salió mal, y por qué, y cómo pueden arreglarlo la próxima vez.**

**“Cuando los niños forman parte de un ambiente que es reflexivo y analítico en oposición a emocional y rápido”, explica Bezsylko, “pueden aprender a tomar mejores decisiones”. El llevar un paso más lento permite que los niños se vuelvan más pensativos, reflexivos y conscientes de sí mismos. “Tenemos que frenar y modelar la auto-reflexión y la auto-conciencia y la autorregulación para nuestros hijos”, señala, “pero también es útil y bueno para nosotros”.**

**Bezsylko señala que la atención plena y la meditación son buenas para todos, pero especialmente para los niños con desafíos de autorregulación. Y el Dr. Rouse menciona los muchos programas de capacitación de padres disponibles para ayudarlos a ser mejores entrenadores para sus hijos. Para los niños mayores, la terapia conductual dialéctica (DBT) también es una opción, ya que se centra en la tolerancia de la angustia y la regulación de la emoción.**

**Al final del día, sin embargo, nada puede reemplazar el trabajo del padre. “Me parece”, dice el Dr. Rouse, “que el ambiente familiar es la pieza más importante”.**

**Recursos en video para niños**

**https://childmind.org/es/mentessanas/manejar-emociones-intensas-educadores-primaria/**

**Compren**

**der los sentimientos**

**Habilidades de relajación**

**Comprender los sentimientos**

**Manejar las emociones intensas**

**Atención plena (Mindfulness)**

**Cómo educar sin gritos y conseguir buenos resultados**

1. No perder los papeles. Resulta fundamental entrenar la paciencia y el autocontrol, algo a lo que nos puede ayudar la meditación. ...
2. Respetar sus tiempos. ...
3. Corregir respetuosamente y aportando soluciones. ...
4. Potenciar la comunicación. ...
5. Saber negociar con ellos.

**Cómo manejar problemas de conducta en el aula**

1. DEFINE normas claras, informa oportunamente y sé coherente con su aplicación.
2. CONSERVA la postura de adulto a cargo y modelo a seguir, evitando entrar en discusiones y luchas de poder.
3. EVITA tomar de forma personal la conducta del estudiante.