

Personalidad

75.- ¿Nervioso?

La adolescencia puede ser un periodo de sensibilidad emocional para la mayoría de los chicos. Pero los estudiantes de escuela media y bachillerato que tienen dificultades de aprendizaje y de atención pueden experimentar más estrés que sus compañeros. También puede que sean más propensos a desarrollar ansiedad.

La mayoría de los chicos que desarrollan problemas de ansiedad lo hacen antes de la pubertad. Pero también algunos chicos mayores pueden desarrollar ansiedad.

Señales físicas

- Se queja con frecuencia de dolores de cabeza o de estómago sin razón médica.
- Se niega a comer en la cafetería de la escuela o en otros lugares públicos.
- Cambia sus hábitos alimenticios de repente.
- No usa los baños fuera de casa.
- Está inquieto, agitado, hiperactivo o distraído, pero no necesariamente tiene TDAH.
- Comienza a temblar o a sudar en situaciones intimidantes.
- Tensa los músculos constantemente.
- Le cuesta dormirse o permanecer dormido.

Señales emocionales

- Lloro con frecuencia.
- Se enoja o molesta sin razón aparente.
- Teme cometer errores incluso pequeños.
- Siente mucha ansiedad al presentar exámenes.
- Duda de sus habilidades y capacidades, aunque no haya una razón para ello.
- No acepta la crítica, aunque sea constructiva.

- Tiene ataques de pánico o tiene miedo de tener ataques de pánico.
- Tiene fobias (a las abejas, perros, etc.) o miedo excesivo a los desastres naturales o accidentes a gran escala.
- Tiene miedo que la gente sepa acerca de sus dificultades de aprendizaje y de atención, más que otros niños con las mismas dificultades.
- Le preocupan cosas del futuro, por ejemplo, un estudiante de primer año de bachillerato se preocupa de las solicitudes de admisión para ingresar a la universidad.
- Tiene pesadillas con frecuencia acerca de perder a un progenitor o a un ser amado.
- Tiene pensamientos obsesivos o preocupaciones acerca de cosas que lo podrían perjudicar o temas que lo molestan.

Señales de comportamiento

- Evita participar en actividades en la clase.
- Se queda en silencio o se muestra preocupado cuando tiene que trabajar con sus compañeros.
- Se niega a ir a la escuela.
- Evita situaciones sociales con sus compañeros o los fines de semana: actividades extracurriculares, citas, bailes en la escuela, etc.
- Se niega a hablar con los compañeros o con desconocidos en tiendas, restaurantes, etc.
- Se muestra sensible o enojado cuando se separa de sus padres o de un ser amado.
- Comienza a tener rabietas.
- Comienza a abandonar actividades que le gustaban.
- Busca aprobación constantemente de sus padres, maestros y amigos.
- Se lava las manos, arreglas cosas o golpetea sus dedos en exceso o muestra otras conductas compulsivas.

Algunas recomendaciones:

Manejar situaciones negativas

Reduzca los miedos de su hijo relacionados con los desastres sociales, practicando cómo responder ante situaciones negativas. Fomente que permanezca relajado y evite reaccionar exageradamente y atraer más atención sobre él. Ayúdelo a

entender que puede influenciar las reacciones de los otros, respondiendo positivamente o negativamente a sus propios errores o equivocaciones.

Hable sobre las diferentes cosas que podrían salir mal, póngalas en perspectiva y muéstrole cómo responder de una manera positiva. Hable de los beneficios de usar el humor para mejorar la situación.

Escuche, consuele y ofrezca estar cerca

Escuche las preocupaciones y los sentimientos de su estudiante de escuela media. Sea respetuoso y no califique nada que lo que le diga como algo tonto o sin importancia. Hable sobre los temas con calma y sin prejuicios. Deje claro que usted lo ayudará a sentirse mejor. Sea específico sobre cómo usted lo apoyará y ayudará a sentirse menos temeroso.

Ofrezca consuelo a su hijo cuando él le exprese miedo o ansiedad, pero trate de no exagerar. Poner demasiado énfasis en ciertos puntos podría hacer que su hijo se preocupe más.

Ayúdelo a hablar de sus sentimientos

Ayude a su hijo a averiguar por qué está teniendo dificultades para expresar sus sentimientos. ¿Es debido a que no puede identificar cómo se siente? ¿No puede encontrar las palabras adecuadas para describir sus sentimientos? ¿Tiene temor a expresarlos de manera equivocada y que se rían de él?

Ayúdelo a desarrollar un vocabulario para expresar la amplia variedad de sentimientos que está experimentando. Valide sus sentimientos y sugiérle maneras para enfrentarlos. Trate de no ofrecerle resolver sus problemas. Al hacerlo puede que su hijo piense que usted no confía que él pueda resolver sus problemas por sí mismo.

Practiquen el juego de roles

Ayude a su hijo a prepararse para las fiestas y otras situaciones sociales jugando a los roles. Preséntele situaciones que podrían suceder en esos eventos, desde que llega hasta que se va.

Imaginen que usted es el niño que cumple años, el niño que es antipático o la niña que le gusta a su hijo. Trabajen juntos para desarrollar las estrategias que le ayuden a comenzar y terminar una conversación. En algún momento cambien los roles para ayudar a que su hijo entienda los diferentes puntos de vista.

Asegúrese de discutir lo que su hijo puede hacer si se siente presionado a hacer algo arriesgado o peligroso.

Concéntrese en el esfuerzo no en el resultado

Recompense a su hijo por participar y por la voluntad de intentar, en vez de focalizarse en los resultados. Reconozca sus intentos de alcanzar los objetivos. Señale lo que salió bien y lo cerca que estuvo de lograr las metas. También es importante que le ayude a ver cómo podría lograrlo completamente la próxima vez.

El casi lograrlo es importante y se merece el mismo refuerzo positivo que le daría si hubiera conseguido las metas por primera vez. Cuando sea posible, relacione la tarea o la actividad a proyectos que su hijo ya haya completado con éxito en el pasado.

Fuente: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/managing-feelings/stress-anxiety/signs-your-teen-or-tween-is-struggling-with-anxiety>

<https://www.understood.org/es-mx/tools/parenting-coach/articles/focus-on-process-not-outcome>

76. -¿Hiperactivo?

Hay muchos niños que son muy activos, pero son capaces de controlarse cuando es momento de parar y calmarse. Podrían patear un balón durante un minuto y cinco minutos más tarde sentarse a leer tranquilamente.

Sin embargo, algunos no pueden quedarse quietos. Constantemente están moviéndose, agarrando cosas o hablando o corriendo aunque se les diga que dejen de hacerlo. Va más allá de que sean activos. Los expertos los describirían como hiperactivos.

Los niños no actúan así a propósito. Tienen necesidad de moverse y aún no han desarrollado las habilidades para controlarse.

Algunas personas critican a los niños hiperactivos porque creen que son indisciplinados o rudos. También podrían hacer comentarios desagradables que les causen malestar y vergüenza (a ellos o a usted).

Si su hijo está en constante movimiento, puede que se haga preguntas sobre su comportamiento. Conozca más acerca de la hiperactividad en los niños.

Comportamiento hiperactivo que podría estar viendo

¿Qué es la hiperactividad? Algunos creen que es cuando los niños están corriendo todo el tiempo, pero es mucho más que eso.

La hiperactividad es estar constantemente activo de maneras inapropiadas en un momento o lugar determinado. La gran diferencia es el hecho de que sea constante. Si sucede una o dos veces, nadie le daría mucha importancia.

Estos son varios ejemplos de lo que podrían hacer a menudo los niños hiperactivos:

- Correr y gritar cuando juegan, incluso cuando están en un espacio cerrado
- Pararse en clase y caminar mientras el maestro habla
- Moverse con tal rapidez que tropiezan con personas y cosas
- Jugar muy bruscamente y herir accidentalmente a otros niños o a ellos mismos

La hiperactividad puede evidenciarse de manera diferente dependiendo de la edad y del niño. Estas son algunas conductas que usted podría observar, más allá de correr y saltar:

- Pareciera que no para de hablar
- Interrumpe a otros con frecuencia
- Se mueve de un lugar a otro con rapidez y a menudo torpemente
- Continúa moviéndose incluso cuando está sentado
- Tropezaba con cosas
- Es inquieto y necesita tocar y jugar con todo
- Tiene dificultad para sentarse a comer y realizar actividades en silencio

Qué puede causar la hiperactividad

La hiperactividad no es lo mismo que ser muy activo: Es constante y no la pueden controlar. Los niños no son hiperactivos por falta de disciplina o porque sean rebeldes. De hecho, los que son demasiado activos suelen querer tranquilizarse para poder ser parte de lo que está ocurriendo a su alrededor. Puede ser muy frustrante tener dificultad para realizar lo que saben que se espera de ellos.

La edad es algo a tener en cuenta. Los niños tardan en desarrollar las habilidades de autorregulación que necesitan para controlar su comportamiento, y no todos se desarrollan a la misma velocidad.

Sin embargo, llega un momento en el que la mayoría de los niños en un rango de edad tienen habilidades de autorregulación similares. Es en ese momento cuando se suele evidenciar si los niños tienen algún retraso.

Una de las causas principales de la hiperactividad es el TDAH, una condición común causada por diferencias a nivel del cerebro.

También existen condiciones médicas, físicas y mentales, que pueden causar hiperactividad. Los problemas de tiroides, la falta

de sueño, la ansiedad y los traumas relacionados con situaciones de abuso son algunos de ellos. El inicio de la pubertad también puede causar que los chicos sean hiperactivos.

Cómo ayudar a los niños hiperactivos

Busque patrones de conducta en su hijo. ¿Cuándo es más hiperactivo? ¿Cómo se evidencia su hiperactividad? Por ejemplo, tal vez luzca como intranquilidad, movimientos nerviosos o constante parloteo. Esos patrones lo ayudarán a ser específico cuando hable con el médico o el maestro de su hijo.

El maestro es una fuente valiosa de información. Hable con él para saber lo que está ocurriendo en el aula y si tiene alguna recomendación que usted pueda probar en casa. Por ejemplo, tal vez permita descansos o que su hijo manipule un objeto durante la clase.

Facilite que su hijo esté activo a través de juegos, deportes, quehaceres domésticos y otras actividades. Puede usar apps que ayuden a los niños a desarrollar autocontrol. (Revise apps para niños pequeños y para adolescentes y preadolescentes).

Si su hijo tiene dificultad para sentarse a hacer la tarea o cenar, antes de empezar permítale que haga una actividad repetitiva durante 10 minutos. Los crucigramas, rompecabezas y juegos de cartas son algunas opciones.

Y si usted cree que su hijo pudiera tener TDAH, hay pasos que puede seguir para averiguarlo. El primero es conocer cuáles son los otros signos del TDAH, y anotar lo que usted está observando.

La hiperactividad puede ser difícil para toda la familia (así como para los maestros). Algo importante que usted puede hacer es ayudar a su hijo a no sentirse mal o avergonzado. Explíquelo que la hiperactividad es común y que mejorará con apoyo y el pasar del tiempo.

Fuente: https://www.guiainfantil.com/salud/cuidadosespeciales/la_hiperactividad.htm

<https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/hyperactivity-impulsivity/understanding-your-childs-trouble-with-hyperactivity>

77.-Inquieto

Los niños y niñas inquietos, son muy nerviosos, no paran de moverse, tienen mucha energía y tienen que sacar esa energía en forma de acción. Cuando esto ocurre, la familia no para, el pequeño está constantemente en movimiento, juega, está en actividad constante, rompe cosas, y pone de los nervios a los adultos que le rodean. Esto hace que normalmente las situaciones acaben en conflicto.

Por qué los niños son inquietos

Los niños y niñas nerviosos, son muy activos, debemos entender que no es su intención molestar a los demás. Estos niños tienen mucha tensión, y necesitan canalizarla de alguna forma. La inquietud es su manera de descargar tensión. Es necesario para ellos sacar esa activación que llevan dentro.

Los niños y niñas están descubriendo el mundo, todo les llama la atención y despierta su curiosidad, todo es asombroso, las cosas nuevas les causan excitación.

También determinadas situaciones de tensión, como el miedo, la sorpresa e incluso la alegría le causaran tensión y esta tiende a salir fuera en forma de conducta inquieta. Es importante que aprendan a canalizar esa tensión y sacarla con otras manifestaciones de conducta más adecuadas y productivas.

Toda esa vitalidad puede ser buena y provechosa para ellos, pero la están empleando en acciones poco adecuadas, desaprovechando las posibilidades que les proporciona.

Claves para ayudarles a canalizar su energía

1. Favorece el hábito de estar quietos y tranquilos un rato. Busca actividades tranquilas y agradables e interesantes para el niño o niña, puede ser la lectura de un cuento, un juego de mesa,

etc. Trata de habituarlo diariamente a realizar esta actividad durante un rato. Comienza por intervalos cortos de tiempo y a medida que adquiera el hábito, podemos ir subiendo los tiempos.

2. Haz de ejemplo y No pierdas los nervios, entiende que no pueden evitarlo.

Se comprensivo con ellos y actúa como modelo. Cuando el pequeño está inquieto es habitual que las personas que le rodean se pongan nerviosas también y respondan con poca calma, debemos mantener la calma en todo momento. Los niños y niñas aprenden mucho de lo que ven.

3. Ayúdale a que canalice su energía de forma positiva.

Busca alguna actividad con la que pueda descargar su tensión. Si pretendemos que el pequeño este en casa toda la tarde viendo la tele, no descargará esa tensión y se mostrará inquieto. Practica algún deporte con él, llévale a montar en bici, al parque, o cualquier deporte que le interese.

4. Refuerza al pequeño cuando este calmado.

Cuando el niño o niña este calmado, reforzaremos esta conducta prestándole atención, verbalizando lo contentos que estamos hoy que podemos hacer determinadas cosas, como trabajar, leer, etc.

- 5.- No le etiquetes como inquieto o malo por ello.

Entiende que no puede evitarlo, enséñale a canalizarlo de otra manera, pero no hagas que se sienta mal por algo que va en su forma de ser. Hazle saber que lo que te molesta es su comportamiento, y porque te molesta, no el pequeño en cuestión.

- 6.-No refuerces su conducta cuando está demasiado nervioso.

En muchas ocasiones cuando el niño o niña está nervioso le prestamos más atención, de esta manera estamos reforzando su comportamiento. Debemos intentar no prestarle mucha atención cuando este muy inquieto.

7.-Fomenta su atención con diferentes actividades tranquilas, puzzles, cuentos, juegos de mesa, busca las diferencias, etc.

8.-Anímale a que termine las actividades que realiza. Los pequeños inquietos tienden a no parar y a cambiar de actividad constantemente. Es importante que le animemos a finalizar las actividades, como rutina de acción.

Fuente: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/ninos-inquietos.html>

78. -¿Tranquilo?

Los niños tranquilos suelen ser respetuosos y obedientes, además de no dar muchas complicaciones a los padres.

En líneas generales, se trata de niños poco o nada conflictivos. Tienen una actitud relajada, que no siempre implica pasividad por su parte. Simplemente, los niños tranquilos saben que, para la gran mayoría de las cuestiones, no es necesario el enfrentamiento ni dar pie a las emociones negativas.

La calma con la que se desenvuelven y su paciencia los hacen seres muy agradables. Aunque no suelen ser extrovertidos.

Acercarse a ellos puede ser un tanto difícil, puesto que su calma puede dar la impresión de que no desean interactuar, pero todo lo contrario, sí les interesa relacionarse y comunicarse con otros. Recordemos que la efusividad no siempre es la manifestación más clara de interés.

Si tu hijo es tranquilo te recomendamos que le eduques, sin caer en la protección, que le animes a expresar sus emociones, que no le presiones y que, sobre todo, le proporciones el cariño que necesita. De esta manera, le ayudarás a tener todas las herramientas necesarias para alcanzar un desarrollo integral que le proporcione ventajas a lo largo de su vida.

Características del comportamiento de los niños tranquilos

1. No son necesariamente tímidos

El hecho de ser tranquilo y la timidez no van siempre de la mano. En el caso de los niños tranquilos, lo que sucede es que tienden a ser un poco más reservados pero, una vez que se encuentran en un entorno de confianza, se manejan con total espontaneidad. Por otra parte, los niños tranquilos tienen una actitud precavida. Atienden a las situaciones nuevas para ver qué va a pasar antes de afrontarlas directamente, pero una vez que tienen el control de las situaciones, no hay quien les pare.

2. Siempre están escuchando y asimilando la información

No debes confundir la naturaleza tranquila de los niños con el hecho de que no te presten atención cuando hablas con ellos. Se trata de personas muy observadoras, las cuales tienden a prestar atención a todo lo que les rodea y, en consecuencia, a interiorizar muchos sentimientos y pensamientos.

3. No suelen hablar con extraños

Si observas que tu hijo tiene dificultades para hablar con extraños es mejor que no le fuerces a enfrentarse a estas situaciones, ya que puede resultarle realmente incómodo. Ayúdalo, de una forma sutil y empática, a superar esta dificultad y hacer que, poco a poco, salga de su zona de confort. A pesar de que hablar con una persona al azar no sea la prioridad, debes tratar de alentarle a que intervenga en situaciones cotidianas, como puede ser pedir la comida en un restaurante o golosinas en una tienda de comestibles.

4. Pasan muchas cosas tras ese exterior silencioso

A medida que los pequeños crecen y comienzan a leer y escribir, es un buen momento para entender que dentro de la cabeza de los niños tranquilos suceden y sienten muchas cosas. Los niños tranquilos no siempre van a hablar acerca de todos sus pensamientos y sentimientos con los padres. Esto no es malo pero hay que mantener cierta atención. Para ayudarles a sentirse

más cómodos, puedes animarles a que escriban un diario o a que creen sus propias historias, para darte cuenta de que, tal vez, tienen más conocimiento del que esperabas.

5. No sienten la necesidad de ser el centro de atención

Los niños tranquilos no tienen la necesidad de acaparar la atención. Ellos prosperan más con la interacción personal. En consecuencia, no se sienten atraídos por la idea de ser el centro de las situaciones sociales.

6. Necesitan contarte sobre sus esperanzas y sueños

Los niños tranquilos desean que alguien les escuche de verdad, sin juzgarlos a la primera ni recriminaciones y consejos. Quieren tener una relación con sus maestros, entrenadores y otros adultos en sus vidas. Así que no debes dejar pasar la oportunidad de acercarte a ellos y escuchar qué tiene que decir.

Trata de hablar con ellos sobre las cosas que les importan, no solo sobre aquellas que te importan a ti. Lo mejor que puedes llevar a cabo con los niños tranquilos es descubrir qué los motiva e invitarles a conversar sobre ello.

Fuente: <https://eresmama.com/que-debes-saber-ninos-tranquilos/>

79. -¿Retraído y apático?

Es muy probable que padres y profesores hayan notado alguna vez que los niños con los que conviven muestren cansancio más frecuentemente de lo que esperan y que se sienten apáticos con frecuencia.

La apatía hace referencia a aspectos cognitivos, afectivos y a ciertos comportamientos que en conjunto provocan una importante disminución de la motivación de los niños por hacer las cosas. Es decir, los niños apáticos pierden la iniciativa para realizar actividades y disminuyen sus sentimientos y emociones.

La apatía que conlleva para los niños una falta de interés general y la pérdida de motivación para aprender cosas nuevas se pueden deber a diversas causas que la estén produciendo.

Entre las principales causas de la apatía en los niños se encuentran:

- La falta de sueño. La falta de sueño continuada puede alterar las capacidades de los niños. Como consecuencia aparece la apatía y el desinterés.
- La alimentación. El hecho de llevar una dieta poco equilibrada puede afectar el estado de ánimo del niño en sentido negativo. Este cambio en el estado de ánimo afecta a la capacidad del niño para concentrarse en su casa o en la escuela, dando lugar a la apatía entre otras consecuencias.
- La vida sedentaria. La ausencia de movimiento y de ejercicio físico puede afectar a la forma de vida a corto y largo plazo. Cuando los niños son pequeños este sedentarismo hace que este tipo de niños falten al menos dos días más que la media al colegio. Cuando son más mayores se asocia a un menor rendimiento escolar.
- El estrés. Incluso los niños sienten estrés en alguna medida. En los niños muy pequeños, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad. A medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales crean estrés. Además hay niños que están muy ocupados no teniendo tiempo libre debido a la cantidad de actividades a las que tienen que asistir.

Cómo motivar a los niños apáticos

Los padres y profesores tienen un papel clave para ayudar a los niños apáticos. Así podremos motivarles siguiendo estos consejos:

- Acompañar. Es importante que el niño sepa resolver sus problemas por sí mismo. Gracias a esto se sentirá valorado y con fuerzas. El papel de los profesores y de los padres será el de acompañar, dejando claro que ellos serán los encargados de sus

responsabilidades y tengan claro que son útiles. Dejar que el niño explore antes de proponerle o darle soluciones.

- Comunicación. Los adultos del entorno del niño deben ser cercanos y hablar con ellos para hacerles conscientes a los pequeños de que ellos mismos son responsables de su apatía. Preguntar sobre qué piensa de sus amigos, de la familia, de sí mismo le ayudará a conocerse y ser consciente de la realidad de sus emociones.
- Dar consejo. Los adultos pueden contarles cosas que les hayan pasado, y lo que sintieron en ese momento y cómo las resolvieron y el resultado que obtuvieron. Esto hará que haya más confianza entre los adultos y los niños. Es importante que los niños sientan que los adultos les expresan lo que quieren pero sin juzgarlos.
- Evita elogiar cuando está apático. Cuando el pequeño está apático, la mayoría de las veces, los adultos corremos a decirle cosas para animarlo. Los elogios en este momento pueden provocar más frustración en el niño. De alguna forma se el niño puede comprender los elogios de manera contraria

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-apatigos-como-motivarles/>

80. -¿Asustadizo?

Ser inseguro, asustadizo o temeroso es un proceso por el que todo niño pasa en su infancia. Desde que nacemos, nos enfrentamos a un entorno desconocido. A medida que el niño crece, el medio en el que se mueve va ampliándose y descubriéndose. El niño a través de su percepción y de la interacción va conformando su experiencia.

Cuando el niño explora el entorno va recibiendo estímulos que le ayudan cognitivamente y socialmente. El problema viene cuando se

producen desajustes emocionales que desemboquen en un proceso de inseguridad y angustia.

Los niños desde bebés hasta los seis años son muy sensibles a los cambios y son más proclives a este tipo de desequilibrios.

Los estímulos que recibe el pequeño en esta franja de edad proceden particularmente de los padres.

En este contexto familiar hay que ser precavido dejando de lado situaciones domésticas estresantes y estilos parentales sobreprotectores o negligentes que influyan negativamente en el niño.

Las causas de que el pequeño sea asustadizo provienen de las modificaciones que se dan en su entorno.

Estas alteraciones pueden ser:

- De gran importancia, debido a un hecho traumático como la muerte de un familiar.
- De carácter menor como puede ser una mudanza, la pérdida de un juguete, que el padre o la madre lleguen tarde a buscarlo al jardín, etc.

A estas edades tempranas aparecen los miedos evolutivos, que se dan de manera natural en todas las personas. Pueden ser también causa del carácter temeroso o asustadizo del niño.

Señales que indican que el niño es asustadizo

Cuando un niño es asustadizo se ralentiza el proceso de aprendizaje e, incluso, puede darse una regresión cognitiva. El pequeño no asume riesgos y se estanca. Hay señales que nos pueden indicar que el niño temeroso:

- 1 - Inestabilidad emocional en el niño. Se vuelve pasivo y taciturno.
- 2 - Recesión en el tipo de desplazamiento. Deja de caminar, volviendo al gateo o pide todo el rato ser llevado en brazos.
- 3 - Cuando come también hay regresión, Deja de utilizar habilidades básicas como usar los cubiertos. Desgana.
- 4 - Tiene temores irracionales y exige que el adulto esté con él en todo momento.

5 - Interrupciones frecuentes del sueño. Exigencia de dejar la luz encendida o la presencia de los padres hasta dormirse.

6 - Pide ayuda de los padres para hacer las cosas como vestirse, ducharse, etc.

7 - Problemas de concentración que impiden su productividad escolar.

8 - Tiene muy poca iniciativa para hacer algo nuevo, prefiere quedarse en sitios donde se sienta seguro.

9 - Es tímido y retraído lo que hace que le cueste relacionarse con los demás.

El papel de los padres ante niños asustadizos

Lo fundamental es tener calma y ser comprensivos con su manera de actuar. Si esta sintomatología asustadiza se prolonga en el tiempo es aconsejable contactar con un especialista que puede orientar y tratar al niño.

Además los padres tienen que tener especial cuidado para:

- No reírse de los temores que el pequeño expresa. Burlarse de él disminuye aún más su confianza.
- No transmitirle más miedo del que ya tiene-
- No obligar al niño a pasar por situaciones que teme. Enfrentarse a las situaciones que le generan temor directamente puede intensificar esta conducta.
- Cuidado con transmitir los propios miedos. Todo se aprende.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-asustadizos/>

81. -¿Inseguro?

La inseguridad infantil es un tipo de miedo o temor que experimentan los niños ante cualquier hecho real o imaginario que implique fracasar, perder el amor o la atención de los padres o personas de especial referencia. Se trata de un estado emocional negativo que provoca alteraciones cognitivas, conductuales y sociales.

Saber las causas y los síntomas de la inseguridad en los niños nos permitirá ayudarles recuperar la confianza en sí mismos y a sentirse queridos y valiosos en su familia, en la escuela y entre su grupo de iguales.

De entre las múltiples causas que pueden generar sentimientos de inseguridad en los niños destacaremos tres por considerarlas las más importantes a la vez que evitables:

1. Los estilos educativos demasiado estrictos, autoritarios o sobreprotectores que merman el desarrollo de la autonomía del niño.
Estos estilos educativos impiden que los niños tomen sus propias decisiones ya sea porque los padres tienen miedo a que ocurra algo a sus hijos o bien por la rigidez con la que les educan. Sea como sea, en los tres tipos de casos, son los padres quienes deciden y controlan qué, cómo y cuándo hace su hijo. Este tipo de educación, exigente, rígida o sobreprotectora, provoca a la larga:
 - Sentimientos de inferioridad en los niños.
 - Pérdida de confianza en uno mismo.
 - Pérdida de autoestima.
 - Temor a equivocarse, fracasar o a tomar cualquier decisión ya que cada vez que el niño intenta hacer cualquier cosa por sí mismo hay alguien que se lo hace por él, se lo prohíbe o reprocha.
2. La falta de afecto, cariño o rechazo explícito.
Los niños necesitan sentirse queridos, valiosos e importantes para sus padres. El exceso de críticas o incluso humillaciones

repercute negativamente en la creación del autoconcepto y autoestima de nuestros hijos. Los padres debemos proporcionarles un entorno familiar seguro y estable para que puedan desarrollar un adecuado equilibrio emocional que facilite el desarrollo de habilidades socioemocionales para desenvolverse adecuadamente en el mundo.

3.-Las comparaciones entre hermanos y los celos no superados.

El nacimiento de un hermano puede provocar sentimientos de inseguridad en el niño quien piensa que ya no es suficientemente importante para sus padres al creer que prestan mayor atención al recién nacido. Estos sentimientos pueden enquistarse si al crecer los padres comparamos constantemente a los niños, infravalorando las capacidades de uno y sobrevalorando las del otro.

El niño inseguro no confía en sí mismo, ni en sus habilidades ni cualidades. Es un niño que duda ante cualquier decisión que deba tomar, con un alto sentido del ridículo que le merma espontaneidad y frescura e impide hacer amigos o establecer relaciones personales duraderas y estables. Se trata de un niño con baja autoestima y poca o tolerancia a la frustración, muy sensible a cualquier crítica y que suele rendirse a la primera ante cualquier contratiempo.

En definitiva estamos ante un niño que:

- Duda mucho ante cualquier decisión que deba tomar.
- Borra o tacha mucho sus dibujos o ejercicios escolares.
- Muestra temor ante el error y prefiere inhibirse antes de fracasar.
- Se frustra fácilmente.
- Obtiene un bajo rendimiento escolar.
- Es un niño altamente dependiente, poco autónomo, siempre pide ayuda al adulto.
- Le cuesta hacer amigos y cuando los hace son niños de menor edad que él, con quienes se siente más cómodo.
- Es posible que exprese su inseguridad mediante la desobediencia y agresividad o bien todo lo contrario siendo apocado, pasivo o sumiso.

- Se infravalora, no cree en sí mismo, suele verbalizar que no puede.
- Es un niño con muchos miedos, impropios de su edad o mucho más intensos de lo que cabría esperar.
- Tiene pesadillas o problemas para conciliar el sueño.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/causas-y-sintomas-de-la-inseguridad-en-los-ninos/>

82. -¿Tiene una competitividad excesiva?

La competitividad nos ayuda a superarnos a nosotros mismos, a mejorar en ciertas áreas, pero siempre que no se viva como algo obsesivo. Por lo tanto, ¿ser un niño competitivo es bueno o malo? La respuesta es que es bueno en su justa medida, siempre que no resulte obsesivo para el niño.

Es importante desarrollar en los niños la capacidad para superar dificultades, superarse a sí mismos, y solucionar los problemas, así como aprender de los propios errores. Pero también hay que enseñarles a disfrutar de lo que hacen, a que no se puede ganar siempre ni ser el mejor en todo.

Los sentimientos de competitividad en niños, los podemos ver claramente en sus juegos y los deportes que practican, pero también en las tareas escolares, (trabajos, exámenes...) Niños que se enfadan por no ganar un partido o una carrera o por no haber sacado un sobresaliente, son niños extremadamente competitivos, en los que este sentimiento puede llegar a traerle problemas.

Los niños excesivamente competitivos evalúan sus resultados en términos de todo o nada, o se gana o se pierde, y eso puede traer problemas serios al niño, como pueden ser:

- Baja autoestima.
- Estrés.
- Baja tolerancia a la frustración.

- Extremada preocupación por la perfección. Por ejemplo, necesitan sacar siempre buenas notas, (un bien no les basta), o pueden rechazar tareas en las que sienten que no van a obtener éxito, y así evitan el fracaso.

Niños competitivos: ventajas

Una competitividad positiva es aquella en la que el niño asume que los errores no son malos, sino que nos enseñan a superarnos a nosotros mismos, y que no hay que esforzarse por ganar siempre, sino por mejorar y por intentar hacer las cosas. Es necesario educar a los niños en el esfuerzo y en disfrutar de lo que se hace, y no tanto en el ganar siempre o en ser el mejor en todo.

Sería importante desarrollar en el niño una competitividad positiva a través de:

- Compararse consigo mismo y no con los demás. Siempre habrá alguien mejor que tú, pero lo importante es superarse a sí mismo.
- Valorar el esfuerzo y no sólo el resultado.
- Fomentar actitudes de cooperación y de ayuda a los demás.
- Enseñarle a aprender de los errores, y no a 'castigarse' por ellos.
- Disfrutar de lo que hacen, independientemente del resultado.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ser-un-nino-competitivo-ventajas-e-inconvenientes/>

83.-Presenta comportamientos antisociales como

Conducta agresiva
Conducta destructiva
Falsedad
Violación de reglas

El trastorno de la conducta es un trastorno del comportamiento, algunas veces diagnosticado en la infancia, que se caracteriza por comportamientos antisociales que violan los derechos de otros y los estándares y reglas sociales apropiados a la edad. Los comportamientos antisociales pueden incluir la irresponsabilidad, comportamientos delincuentes (como ausentismo escolar y escaparse), violar los derechos de otros (como robo), y/o agresión física contra animales u otros (como asalto y violación). Estos comportamientos generalmente ocurren juntos; sin embargo, uno o varios pueden ocurrir sin el otro.

Las condiciones que contribuyen al desarrollo del trastorno de la conducta se consideran que son multifactoriales, lo que significa que muchos factores contribuyen a la causa. Las pruebas neuropsicológicas han demostrado que los niños y adolescentes con trastornos de la conducta tienen un deterioro en el lóbulo frontal del cerebro que interfiere con su capacidad para planear, evitar el daño y aprender de experiencias negativas. Se considera que el temperamento en la infancia tiene una base genética. Los niños o adolescentes a quienes se consideran que tienen un temperamento difícil tienen más probabilidades de desarrollar problemas conductuales. Los niños o adolescentes de ambientes de hogares desfavorecidos, disfuncionales y desorganizados tienen más probabilidades de desarrollar trastornos de la conducta, aunque se puede encontrar en todos los grupos socioeconómicos. Se ha encontrado que los problemas sociales y el rechazo del grupo de pares contribuyen a la delincuencia. El estatus socioeconómico bajo ha sido asociado con los trastornos de la conducta. Los niños y adolescentes que exhiben comportamientos delincuentes y agresivos tienen perfiles cognitivos y psicológicos distintivos cuando se comparan con niños con otros problemas mentales y grupos de control. Todos los factores contribuyentes influyen en cómo los niños y adolescentes interactúan con otras personas.

El trastorno es más común en chicos que en chicas. Los niños y adolescentes con trastornos de la conducta con frecuencia tienen también otros problemas psiquiátricos que pueden contribuir al desarrollo del trastorno de la conducta. La prevalencia de los trastornos de la conducta ha aumentado en las décadas recientes a través de las razas, culturas y grupos socioeconómicos.

La mayoría de síntomas vistos en niños con trastorno de la conducta ocurren también a veces en niños sin este trastorno. Sin embargo, en niños con trastorno de la conducta, estos síntomas ocurren con más frecuencia e interfieren con el aprendizaje, ajuste escolar, y, algunas veces, con las relaciones del niño con otros.

Los siguientes son los síntomas más comunes del trastorno de la conducta. Sin embargo, cada niño puede experimentar los síntomas de manera diferente.

Los 4 grupos principales de comportamientos son los siguientes:

- Conducta agresiva. La conducta agresiva causa o amenaza con daño físico a otros y puede incluir lo siguiente:
 - Comportamiento intimidatorio
 - Acoso
 - Peleas físicas
 - Crueldad con otros o con animales
 - Uso de armas
 - Forzar a alguien a actividad sexual, violación o acoso sexual
- Conducta destructiva. La conducta destructiva puede incluir las siguientes:
 - Vandalismo; destrucción intencional de la propiedad
 - Incendio provocado
- Falsedad. El comportamiento deshonesto puede incluir los siguientes:
 - Mentir
 - Robar
 - Hurto en tiendas
 - Delincuencia
- Violación de reglas. La violación de reglas ordinarias de conducta o normas apropiadas a la edad pueden incluir las siguientes:

- Ausentismo escolar (no asistir a la escuela)
- Escapar
- Burlas
- Maldades
- Actividad sexual muy temprana

Además, el trastorno de la conducta con frecuencia coexiste con otros trastornos de salud mental, incluyendo trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático, abuso de sustancias, trastorno de déficit de atención/hiperactividad y trastornos del aprendizaje, aumentando la necesidad de un diagnóstico y tratamiento tempranos. Consulte con el médico de su hijo para obtener más información.

Es necesario tratamiento psicológico y o psiquiátrico

Prevención del trastorno de la conducta en la infancia

Al igual que con el trastorno de oposición desafiante (ODD), algunos expertos creen que una secuencia de experiencias del desarrollo ocurre en el desarrollo del trastorno de la conducta. Esta secuencia puede comenzar con prácticas de crianza inefectivas, seguidas de fracaso académico y malas interacciones con los pares. Estas experiencias con frecuencia llevan a ánimo deprimido e involucramiento en un grupo de pares rebeldes. Sin embargo, otros expertos creen que muchos factores, como el abuso infantil, susceptibilidad genética, historial de fracaso académico, daños cerebrales, y/o experiencia traumática influyen en la expresión del trastorno de la conducta. La detección e intervención tempranas en una familia negativa y las experiencias sociales pueden resultar útiles en interrumpir el desarrollo de la secuencia de experiencias que llevan a comportamientos más perturbadores y agresivos.

Fuente:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=trastorno-delaconducta-90-P05670>

84. -¿Lo nota con poca autoestima?

La autoestima es la pieza fundamental de cada uno. Es sobre lo que construimos todo nuestro yo. Por ello, es importante trabajarla desde pequeños. Así, hacer conscientes a los niños de la importancia de su grado de valoración hacia ellos mismos es fundamental, es clave para forjar unos cimientos estables, capaces de sostenerlos en los momentos más críticos, en lugar de hacerlos tambalearse.

Ahora bien, hay muchas acciones que podemos llevar a cabo sin darnos cuenta que en lugar de fortalecer la autoestima de nuestros hijos, la van minando poco a poco.

Algunas de las más comunes son las siguientes:

- Felicitar y premiar a nuestros hijos por acciones que no dependen de ellos. Por ejemplo, ser guapo o ser alto. Esto hará que los niños no desarrollen sus capacidades ni se sientan orgullosos de su trabajo ni de lo que hacen. Como consecuencia, tendrán una autoestima baja.
- No dejar que nuestros hijos tengan responsabilidades. Esto ocurre cuando les damos todo hecho sin que tengan que esforzarse por mejorar y cuando nos les enseñamos a ser conscientes de todo su mundo interno ni de todo lo que conllevan sus decisiones. Al actuar así, no podrán darse cuenta de todo lo que valen cuando realizan las cosas bien, ni podrán hacerse cargo de sus sentimientos y de las consecuencias derivadas de sus actos.
- No mostrarles cariño. El amor incondicional fortalece a los niños. Si se sienten queridos y arropados, desarrollarán una buena autoestima. Así, crecerán sabiendo que sus acciones podrán estar bien o estar mal, pero siempre habrá alguien que les quiera y les proteja.
- Impedir que se expresen. Cuando no nos permitimos expresar lo que llevamos dentro, no nos conocemos realmente; y por ello, no podemos construir una buena imagen de nosotros. Como consecuencia de esto, un niño al que se le impide expresarse y

ventilar sus opiniones y emociones desarrollará una baja autoestima.

Como vemos, es fundamental educar conscientemente desde el respeto y el amor a través de una comunicación sincera y clara para criar niños con autoestima sana. Ahora bien, para ello es imprescindible comprender qué es la autoestima.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la percepción evaluativa que tenemos sobre nosotros mismos, es cómo nos valoramos. Un proceso que se foja desde la infancia y que fluctúa a lo largo del desarrollo evolutivo. Por lo tanto, la autoestima es el acto de valorarnos, querernos y priorizarnos. Es el amor propio que nos profesamos.

La autoestima es lo que nos hace reconocernos ante el espejo y amar lo que vemos. Una buena autoestima proporciona una base estable para construir sobre ella. Cuando esta falla esta, falla todo lo que somos.

Los niños con baja autoestima no han aprendido a quererse por encima de sus acciones concretas. No han aprendido a valorarse, no se esfuerzan si a la primera fallan, porque no saben qué son las metas a largo plazo. No aprenderán a querer a otra persona porque ni siquiera saben quererse a ellos mismos.

Los niños con baja autoestima son adultos que van a sufrir si no solucionan su problema porque se encadenan al malestar, a la dependencia hacia los demás y al desprecio de sí mismos. Por lo general, no están preparados para el mundo porque no han desarrollado un amor incondicional hacia ellos mismos. Es como si fueran invisibles a sus ojos.

La autoestima nos permite desarrollarnos con amor y seguridad. Nos ayuda a crear una buena imagen de nosotros mismos que proyectaremos en todas nuestras relaciones. Se trata de nuestro mayor tesoro; y por ello, hay que cuidarla y trabajarla. Hay que dedicarle el tiempo que merece y mimarla, porque una buena construcción y desarrollo de la autoestima nos permite crecer en calma.

¿Pueden mejorar los niños con baja autoestima?

Como hemos dicho, la autoestima se empieza a construir desde muy pequeños. Las primeras palabras que dedicamos a los niños influyen en su desarrollo. Por ello, debemos ser conscientes de la importancia del lenguaje que utilizamos y de todo lo que proyectamos sobre ellos. Los niños toman referencias de fuera para ir construyendo poco a poco todo lo que son. Las que tendrán al principio serán las de los adultos que les acompañen durante los primeros años de vida.

Ahora bien, lo que se aprende durante la infancia ¿es inamovible? Por suerte, no. Lo ideal sería que todos creciéramos en un ambiente con un vínculo de apego seguro; es decir, con amor incondicional, capacidad de exploración y sensación de protección. Pero aquellos niños que no tengan esta suerte y crezcan desarrollando una baja autoestima, necesitarán en el futuro una reconstrucción de su propia imagen.

Así, los niños con baja autoestima tendrán que enfrentarse de nuevo a retos y ver que sí pueden fallar. Tendrán que darse cuenta de que son importantes, de que son mucho más que sus actos, que no son estos los que les definen, sino todo su conjunto como persona. Deberán descubrir que han de hacerse valer, que el amor propio requiere paciencia y que a veces se equivocarán, pero que siempre podrán volver a intentarlo.

Como vemos, la autoestima nos hace ser quienes somos y si esta es segura, nos permite desarrollar todo lo demás partiendo de una base segura. Por eso, el proceso de desarrollar una verdadera confianza en nosotros mismos es uno de los más importantes que podremos llevar a cabo en la vida.

Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/ninos-con-baja-autoestima/>

85. -¿Le resulta fácil expresar lo que siente?

Para los niños no es fácil entender los conceptos abstractos y las emociones parecen bastante abstractas. Comprenderlas sin ponerles un nombre es aún más complicado. Por eso, los niños necesitan entender sus emociones para poder expresarlas y así, tener un buen desarrollo emocional y un equilibrio mental que les

ayudará a trabajar de forma más adecuada la empatía y la asertividad, imprescindibles en todos los ámbitos.

Cuando tu hijo es capaz de hablar contigo o con alguien de confianza acerca de la forma en la que se siente, es probable que después, se sienta mejor. Incluso si no estás del todo seguro/a de si sabe o no cómo expresar cierta emoción en palabras, es necesario que te fijes en su lenguaje corporal, en las expresiones faciales y en el comportamiento para ayudarlo a entender mejor cómo se siente.

Cuando un niño reconoce sus emociones y cuando él sabe que tú siempre estarás listo para hablar con él cuando lo necesita, esto podrá ayudarlo a entender mejor sus emociones y a comunicarse mejor consigo mismo y con los demás. Si no sabes cómo ayudar a tu hijo a expresar sus emociones, sigue los siguientes consejos.

Sé un buen ejemplo de cómo expresar adecuadamente las emociones

Es necesario que seas un buen ejemplo de cómo expresar adecuadamente tus emociones para tus hijos. Ellos necesitan ver cómo se hace contigo como ejemplo. Es importante que expreses tus sentimientos con palabras en lugar de con acciones para que tus hijos aprendan a hacer lo mismo.

Por ejemplo, si estás entusiasmado con tu trabajo, dile a tus hijos lo feliz que eres y lo emocionado que te sientes. Como alternativa, puedes usar tus palabras de una forma tranquila para expresar tus sentimientos si estás molesto o decepcionado por algo. Esto ayudará a que tus hijos entiendan que los sentimientos son normales para todos y que expresarlos es una buena manera para sentirse mejor.

Ayuda a tus hijos a que pongan palabras a sus sentimientos
Tus hijos deben poner palabras a los sentimientos y emociones para poder reconocerlas. Por ejemplo, si tu hijo está enfadado con su hermano porque no quiere jugar con él dile algo como: *'En estos momentos estás enfadado porque tu hermano prefiere jugar con sus amigos'*. Cuanto más le facilites el término correcto para la emoción que está sintiendo, más capaz será después de poder comunicar sus emociones en lugar de hacerlo con acciones -como las rabietas-.

Enséñale estrategias de afrontamiento

Cuando un niño entiende sus emociones pero no sabe expresarlas necesitará estrategias de afrontamiento para poder volver a su equilibrio emocional.

- No construyas un muro a tu alrededor con castigos y reproches cuando tu hijo solo necesita que le guíes ante un sentimiento desbordado.
- Invítale a que te cuente lo que le pasa, sin interrogarle, sin presiones.
- Expresa tu confianza en él para que se sienta seguro y sea capaz de expresar lo que le está molestando internamente.
- Utiliza el juego para que exprese las emociones más difíciles.
- Utiliza cuentos para que entiendan mejor las emociones. Lee con ellos esos cuentos y explícale que es muy importante tener y sentir emociones, todas ellas. Sean consideradas positivas o negativas.
- Permite que dibuje o escriba un diario para poder sacar los sentimientos que no sabe expresar en palabras.
- Sigue tu instinto como padre y madre y dale el espacio que necesite para después poder expresar sus emociones.

Expresar las emociones no siempre es fácil y por eso es necesario que guíes a tus hijos en ese sendero para que sean capaces de recorrerlo después en el futuro por ellos solos.

Fuente: <https://www.etapainfantil.com/ayudar-hijo-expresar-emociones>