



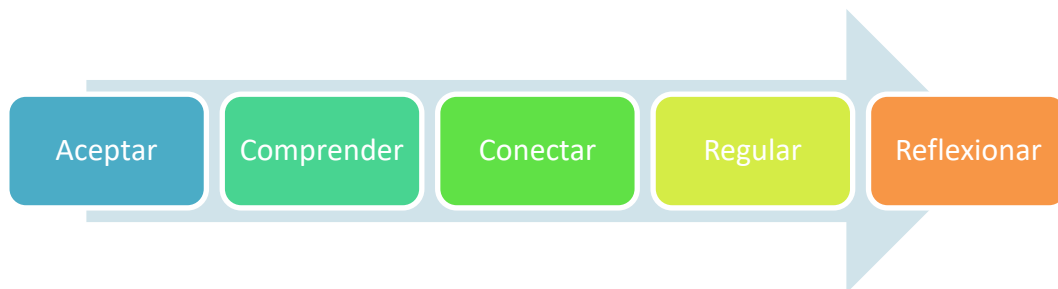
MANEJO DE CONDUCTAS DIFÍCILES EN LA CASA

A lo largo de la crianza y, lógicamente, durante el período de aislamiento que estamos viviendo, los niños tienen comportamientos que nos entregan cariño, grandes alegrías y risas, pero también muestran algunas conductas que se nos hace muy difícil manejar. Es muy natural para todos que estas conductas se den, incluso se intensifiquen, en tiempos de crisis.

Ver más...

A continuación encontrarán algunos elementos que podrían ayudarlos a manejar las conductas de sus hijos que sienten que los sobrepasan como padres y son de alta carga emotiva (pataletas, llantos que nos pueden parecer desproporcionados, etc.) pero también ayudarán a ustedes y a sus hijos a conectarse con las necesidades emocionales que sus comportamientos están reflejando, a la vez de aprender estrategias para ir, gradualmente, adquiriendo la herramienta de la autorregulación.

Se identifican algunos momentos o hitos claves para ayudar a nuestros hijos frente a algún comportamiento difícil: ¹



Antes de revisar cada paso del modelo propuesto, es muy importante recordarnos que si como adultos queremos ayudar a nuestros hijos a regular sus emociones, primero debemos regularnos nosotros. Lamentablemente no podremos ayudar ni contener a nuestros hijos si nosotros estamos desregulados, por lo que en esos momentos se recomienda tomar distancia y realizar alguna estrategia de autorregulación para uno como adulto, antes de intentar calmar a un niño. Ejemplos de estas estrategias pueden ser: técnicas de respiración, pedir ayuda a otro adulto en la casa, contar hasta 10, etc.

Cuando estamos en condiciones de acompañar a nuestros hijos, los pasos propuestos consisten en:

¹ Ideas adaptadas de Rafael Guerrero y Judith Franch



- **Aceptar la emoción:** ¿Qué siente?

En primer lugar, para ayudar a un niño a tomar contacto con sus emociones, como adultos debemos permitirle experimentarla, expresarla, ayudar a identificarla, reconocerla y ponerle nombre, sin juicios de intensidad ni de cuán “apropiado” es sentir esa emoción por parte de nosotros.

- **Comprender:** ¿Qué necesidad y/o creencia hay detrás de esta conducta?



intentamos “descifrar” qué necesidad habrá a la base de ese comportamiento que está expresando una emoción (un ejemplo común es un “berrinche” por no obtener algo cuando en realidad, a la base, hay una necesidad fisiológica como el sueño; o los hijos mayores llaman la atención recurrentemente por celos frente al nacimiento de un hermanito, etc.)

Mientras acompañamos al niño durante la primera etapa, como adultos

- **Conectar:** Ayudando a “entender” la emoción

Expresar comprensión y acogida de sus emociones, escuchando a su altura y abrazando físicamente si se lo permite. En este paso, expresamos al niño lo que creemos que siente y le hacemos sentir escuchado y acogido “entiendo que estás enojado/ triste”, “veo que sientes miedo”, etc.

- **Regulación y respuesta emocional:** Agregando recursos

Durante esta etapa, a través de preguntas, ayudamos al niño a utilizar algunas herramientas que le sirvan para apropiarse de su emoción y manejarla, logrando una respuesta, a diferencia de una reacción impulsiva. Veo que estás triste, y lo entiendo ¿de qué manera puedes expresar esto sin hacerte daño a ti ni a los demás? ¿Qué estás pensando? ¿Qué podemos hacer para hacerte sentir mejor? Luego, realizar la estrategia construida por el niño (con o sin ayuda nuestra)

- **Reflexión y aprendizaje:** Tomando distancia con tranquilidad



Luego de ocurrida la “crisis” emocional, ayudamos al niño y a nosotros mismos como adultos, a crear un “relato” de la experiencia a través de ciertas preguntas que nos puedan ayudar a incorporar las herramientas recién utilizadas, para evitar situaciones futuras, o poder afrontarlas mejor ¿Qué pasó? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué fue útil? ¿De qué manera podríamos resolverlo si vuelve a ocurrir? ¿Cómo podríamos darnos cuenta si va a ocurrir algo parecido?

Es importante recordar que el tono de voz, la postura corporal y nuestra propia emoción, podrán contribuir positiva o negativamente al resultado de este acompañamiento emocional.

Ideas para reforzar estas habilidades cotidianamente

A continuación se presentan algunas sugerencias de ideas prácticas que podrían servir para facilitar a los niños el aprendizaje de la identificación y regulación de las emociones. Para favorecer el uso cada vez más espontáneo de estas herramientas, es bueno que las emociones sean un tema recurrente al interior de la familia, no solo cuando hay dificultades, sino también cuando hay momentos que se están experimentando como algo positivo para todos, por ejemplo, poder hacer una “revisión” del día con la perspectiva de las emociones (hoy día me sentí alegre por... triste cuando... enojado por... etc.) también contribuirá a ir reforzando el lenguaje de las emociones y a familiarizarse con él.

- **Para ayudar a los niños a conocer, nombrar y reconocer las emociones:**
 - Diccionario de emociones hecho en casa: Recortan de revistas, diarios o dibujan, expresiones faciales y corporales que expresen las distintas emociones.
 - Cuentos: Hay libros que contribuyen a la identificación de emociones a través de dibujos e historias muy concretas que ayudan a los niños. (El monstruo de las emociones, el pájaro del alma, vaya rabieta, entre otros).
 - Mímica de las emociones: juego en el que la familia representa con todo el cuerpo, no solo la cara, las distintas emociones y los demás adivinan de cuál se trata (se puede complementar con música instrumental).
 - Pintando las emociones: hay ocasiones en que a los niños se les hace más fácil entender y expresar las emociones de maneras no verbales como el arte y el movimiento (formas, colores, lugares del cuerpo en las que las siente cada uno).



Con cada una de estas estrategias, la idea es que el niño, además de nombrarlas, de a poco pueda ir identificando situaciones que lo hacen sentir cada emoción. Se puede iniciar con pocas emociones (3 o 4) y luego ir incorporando más progresivamente y según la edad. Será importante validar la experiencia de cada miembro de la familia y que los adultos también expresen a sus hijos las diferentes emociones, cómo las sienten y las logran ir asociando a algunas situaciones específicas.

- **Para expresar, regular y gestionar la emoción:**

Se recomienda que la mayoría de estas estrategias sean “construidas” con los niños en momentos de calma, porque en el momento de la expresión emocional no será fácil acceder a los recursos físicos ni cognitivos necesarios. Así, contribuimos a que los niños puedan ir reconociéndose en sus necesidades.

Rueda de mis opciones: Esta es una herramienta de la Disciplina Positiva y consiste en sentarse con el niño en un momento tranquilo y que esté receptivo, y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enoja en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos al niño participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones. Luego, podemos dibujar un círculo en un papel y dividirlo en tantas porciones como ideas ellos han escogido, las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda, dejándola en un lugar visible para el niño. Cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica! (se puede hacer con dibujos o cosas que al niño le agraden para que se sienta atraído y motivado a usarla)



Dibujar/ pintar la emoción: Tener a la mano lápices y hojas de fácil acceso, para que el niño pueda libremente acceder a ellos si elige esa alternativa para expresar lo que le pasa. Son dibujos libres, sin intervención del adulto ni interpretaciones.

Estrategias “Sensoriales”: Hay algunas cosas sencillas que acarrear consecuencias positivas para los niños en términos de expresión y regulación emocional de la ansiedad y la rabia especialmente. Son muy efectivas antes de que el niño presente una conducta desadaptativa evidente, como por ejemplo cuando comienzan a hiperventilarse o a templar previo a alguna agresión, grito, lanzar objetos, etc. Como padres conocen mejor a



sus hijos y saben qué situaciones los alteran y la utilización de estas estrategias pueden prevenir una conducta más intensa. Además, durante la crisis, está comprobado que disminuyen la duración, la resistencia e intensidad de la conducta.

Estas estrategias pueden ser:

- Rasgar diario o papel craft
- Manipular objetos en agua
- Uso de plastilina para aplastar con cualquier parte del cuerpo en papel craft (dedos, codos, pies, etc)
- Globos de harina para apretar y moldear





Rincón de la calma: Es un lugar físico (idealmente con un par de cojines y una caja) donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes (ej: reloj de arena, libros, instrumentos como el palo de agua, algunos elementos útiles del punto anterior “estrategias sensoriales”). Es importante que el niño vaya a este lugar voluntariamente y no sea un “castigo”, además, de que los elementos sean útiles para él. En las primeras ocasiones que el niño vaya a este lugar, puede ser deseable que vaya acompañado por usted, para que pueda orientarle y guiarle en el uso de los recursos.



Referencias.

Franch, J. (2015) “E-book 30 Actividades para trabajar las emociones con niños”.

Guerrero, R. (2018) Charla BBVA “Claves para convertir a tu hijo en un experto emocional”.

<https://www.youtube.com/watch?v=UFTo6IVRD4Q>