

CÓMO ENTENDER LOS PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO



¿Qué es el comportamiento disruptivo?

El comportamiento disruptivo se refiere a **la dificultad para regular o controlar sentimientos y comportamientos**. En los niños, esto puede incluir:

- > Rabiets (estallidos verbales o físicos)
- > Ser cariñoso o molestarse con facilidad
- > Sentirse enfadado y resentido
- > Discutir con adultos, incluso por cosas pequeñas
- > Negarse a obedecer a los adultos o a las figuras de autoridad
- > Molestar intencionadamente a otros
- > Culpar a otros por su mal comportamiento

Los niños pequeños normalmente tienen dificultades para controlar sus sentimientos y comportamientos, pero esta dificultad debería disminuir a medida que el niño crezca.

¿Cuándo es un problema el comportamiento disruptivo?

Los comportamientos disruptivos se vuelven un problema cuando no son **apropiados para la edad del niño, ocurren con frecuencia en múltiples entornos** y causan **deficiencia en casa, en la escuela o en la comunidad**. Estos comportamientos se llaman entonces **trastorno de comportamiento disruptivo**.

¿Cómo se diagnostica un trastorno de comportamiento disruptivo?

El **proveedor de atención primaria (PCP)** de su hijo podrá reconocer y tratar **formas leves a moderadas** de trastornos de comportamiento. Para formas más **graves o complicadas**, **los especialistas en salud conductual** con experiencia en niños y adolescentes están mejor formados para diagnosticar y tratar el trastorno.

¿Qué causa un trastorno de comportamiento disruptivo?

Los trastornos de comportamiento disruptivo suelen deberse a una combinación de factores. Los niños que desarrollan estos trastornos pueden ser de carácter fuerte y tener sentimientos intensos y negativos, lo que puede dificultar su manejo para los padres. Estos niños también pueden carecer de un apego positivo hacia uno de los padres o tener mucho estrés o falta de una estructura predecible en su casa o comunidad. A menudo, los padres tienen dificultades para identificar la forma más eficaz de criar a niños difíciles de manejar. Esto hace que la crianza de los hijos sea muy difícil y a menudo provoca sentimientos de frustración, culpa y vergüenza.

Los niños con comportamientos disruptivos se benefician cuando los padres evitan técnicas de crianza de los hijos ineficaces. En términos sencillos, las estrategias de crianza de los hijos ineficaces incluyen la crianza autoritaria, en la que el padre/madre puede mostrar demasiada ira o ser demasiado duro; crianza permisiva de los hijos, en la que el padre/madre puede ceder a las demandas del hijo; y la crianza negligente de los hijos, en la que el padre/madre está demasiado ocupado o preocupado para prestar suficiente atención al hijo. Los padres con un hijo difícil de manejar pueden usar estas estrategias ineficaces porque se sienten abrumados; estas son las estrategias que usaban sus padres; no han tenido oportunidad de aprender estrategias más efectivas, o no se dan cuenta de que sus estrategias son menos efectivas que las de otros. A pesar de los mejores esfuerzos de los padres, estas estrategias de crianza de los hijos ineficaces pueden aumentar el riesgo de que el niño desarrolle un trastorno de comportamiento disruptivo.

¿Cómo se trata un trastorno de comportamiento disruptivo?

El mejor tratamiento para un trastorno de comportamiento es ayudar a los padres a aprender y practicar **estrategias de crianza de los hijos más eficaces**, como se describe abajo. Estas competencias pueden aprenderse usando nuestro **Kit de herramientas de manejo propio guiado para familias**, o trabajando con un clínico de salud conductual (terapeuta), o ambos. Otro tratamiento que puede ser útil es el **entrenamiento de competencias socioemocionales** para el niño, que le ayuda a desarrollar competencias para identificar y manejar sentimientos, llevarse bien con los demás y ser capaz de tomar buenas decisiones reduciendo el ritmo y centrándose en la solución eficaz de problemas en lugar de sus sentimientos abrumadores.

Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a un niño con un trastorno de comportamiento

Mejorar su relación con su hijo pasando tiempo positivo juntos cada día

Aunque no lo parezca, un niño con comportamiento disruptivo suele necesitar más tiempo de calidad con usted, no menos. Deje que elija una actividad para hacer juntos y céntrese en dar comentarios positivos y reducir las críticas. Dedicar tiempo a conectar de forma positiva cada día puede fortalecer su relación y aumentar la motivación de su hijo para comportarse.

Proporcionar un entorno del grupo familiar predecible y estructurado

Establezca expectativas claras, siga rutinas/horarios y aplique reglas coherentes en casa para apoyar la regulación emocional, la toma de decisiones y el sentido de seguridad de su hijo.

Establecer reglas claras y sencillas en el grupo familiar

Céntrese en 3 a 5 reglas que son más importantes para su familia. Reviselas con su hijo y póngalas en algún sitio fácil de ver como recordatorio periódico.

Elogiar los comportamientos positivos (como estar listos para ir a la escuela y acostarse a tiempo)

Los niños se sienten bien cuando los padres notan y reconocen el comportamiento adecuado, incluso cuando es lo esperado. Ofrezca elogios específicos y genuinos cada vez que "vea a su hijo portándose bien" y observe si ese comportamiento mejora.

Ignorar comportamientos molestos (como lloriqueos), seguidos de elogios cuando cesen los comportamientos molestos

Ningún padre disfruta los lloriqueos, las quejas ni las preguntas repetitivas. Cuando corta este comportamiento, su hijo aprende que no capta su atención. En cuanto el comportamiento molesto termine, intente elogiar a su hijo por comportarse de forma más adecuada.

Dar instrucciones claras, calmadas y sencillas sobre los comportamientos deseados

Los niños con comportamientos disruptivos suelen recibir más instrucciones que los demás, así que céntrese en las más importantes. Asegúrese de que su hijo esté prestando atención, dele instrucciones específicas y claras, y luego quédese para ver las sigue.

Recompensar los comportamientos esperados

Muchos niños se esfuerzan más por algo que quieren. Elija recompensas que sean sencillas, sostenibles, que su hijo espere y aceptables para usted. Recuerde que una recompensa gratuita como un privilegio o una elección puede importar tanto como una que cueste dinero.

Aplicar consecuencias a conductas peligrosas o destructivas (como agresión física o destruir cosas)

Responda a conductas más graves quitándole a su hijo una actividad que disfrute (un tiempo fuera) o reduciendo el acceso a actividades o atención preferidas (pérdida de privilegios). Para ayudarlo a tomar mejores decisiones, informe a su hijo qué comportamientos negativos llevan a qué consecuencias.

Planificar con antelación situaciones en las que el niño tenga más probabilidades de comportarse mal (como en el supermercado)

Intente anticipar los momentos en que su hijo tenga más probabilidades de comportarse mal y luego tome medidas para reducir las probabilidades de que eso ocurra. Si sabe que probablemente estará cansado o aburrido, puede planificar su horario en consecuencia o proporcionar distracciones adecuadas.



Pida al PCP de su hijo que "recete" el Kit de herramientas de manejo de su propio comportamiento disruptivo, para que pueda empezar a aprender y practicar competencias de manejo del comportamiento en casa.

Este folleto fue creado por Heather Walter, MD, MPH, Erica Lee, PhD, Keneisha Sinclair-McBride, PhD y Zoé Judd, MS. © Boston Children's Hospital