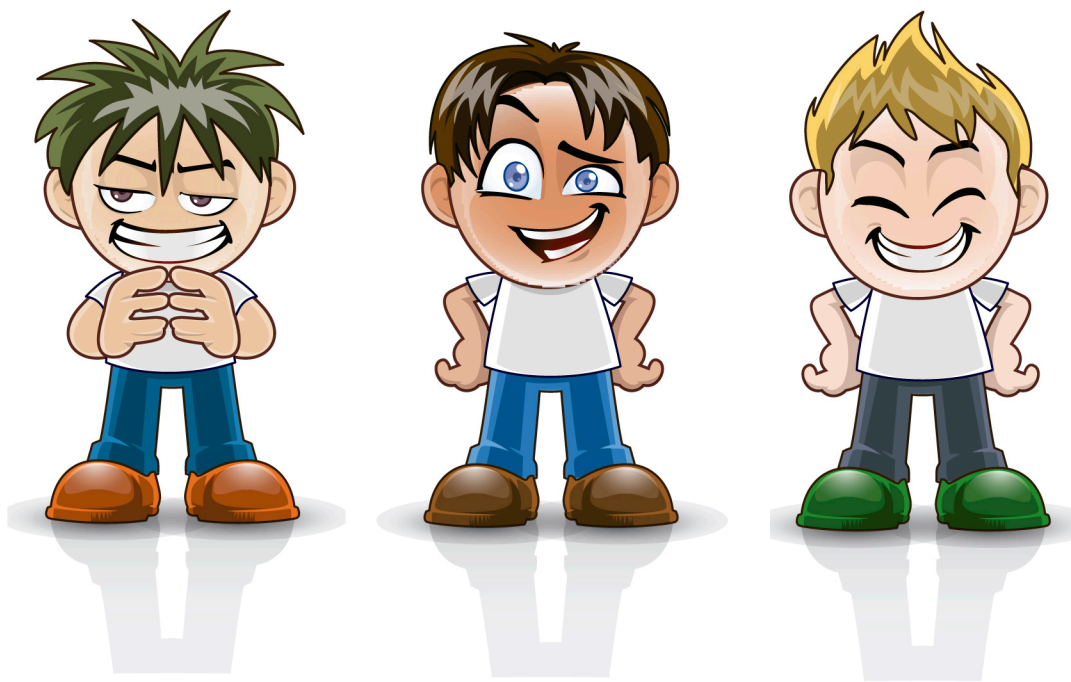




Orientaciones para la familia *del niño* **NERVIOSO, DESATENTO, TRAVIESO** Consideraciones generales.



Características de estos niños:

- Una actividad motriz excesiva. Se mueven mucho, más de lo "normal", parece que "se mueven por moverse", "que tienen un motor".
- Dificultad para poner atención a las cosas. Atienden durante unos periodos de tiempo muy breves, insuficiente para analizar las cosas con eficacia.
- Impulsividad o falta de reflexividad. Parece que no piensan lo que hacen. Pueden romper cosas sin querer, tropezar, golpearse, etc.
- Pueden abandonar lo que están haciendo sin haberlo terminado. Empiezan cosas y no las terminan: juegos, tareas escolares, etc.
- Pueden perder u olvidar sus cosas: juguetes, materiales escolares, etc.

¿Qué hacer para que el niño esté más tranquilo y atento?

-**Establecer hábitos regulares**; horarios estables de comidas, para irse a la cama, para ver la televisión, jugar en el parque, etc. Aunque al principio puede protestar, si los padres persisten y son constantes, el niño ganará en confianza, seguridad y tranquilidad.



-**Buscar un rato al día para sentarse con él y realizar alguna actividad que le guste**: jugar con las construcciones, realizar un puzzle, leerle un cuento... Puede ser suficiente con 15 o 20 minutos.

-En los momentos que esté más nervioso, **realizar actividades que pueden servir para descargar energía**: correr, saltar, bailar, montar en bici, etc.



Cuando el niño está más nervioso, debemos utilizar técnicas de RELAJACIÓN

Juego de "La carrera de caracoles". El adulto y el pequeño van a competir en una carrera, como si fueran caracoles. Pero como es una prueba muy especial, el ganador es el que llega el último, de manera que irán avanzando a cámara lenta, ejercitándose en movimientos sumamente lentos, y en el autocontrol de la impulsividad. Aprenderá que la recompensa llega cuando uno es capaz de enlentecer y controlar sus movimientos.

Juego de "Como un globo".

Se inspira muy lentamente, se va dejando que entre el aire por los pulmones y abdomen. Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después se va dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

Un masaje



Juego de "La tortuga que se esconde".

Tumbados boca abajo, se imita a una tortuga que va a ir escondiendo su cabeza y replegando sus patas, hasta que solo se vea el caparazón. El niño debe haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello. A continuación, sale el sol y la tortuga vuelve a asomar muy despacio su cabeza, al tiempo que va estirando las extremidades, dejándolas distendidas y relajadas.

¿Qué hacer para que el niño sea más obediente?

1 No olvidar los efectos del aprendizaje social. **Los niños aprenden lo que ven**, observan lo que ocurre a su alrededor y después reproducen los comportamientos aprendidos. Por eso, **no es adecuado recurrir a comportamientos de nerviosismo, gritos, amenazas... que pueden ser reproducidos por el niño en el futuro**. Se ve muy claro con el ejemplo: se le grita para que hable en voz baja. Es más probable que imite la conducta que ve (gritar) que la que se pretende que adquiera (hablar en voz baja). Hay que relacionarse con el niño de **forma tranquila y relajada**.

2 **Los padres deben establecer normas y límites claros**. El niño debe saber qué es lo que se espera de él. De esta forma, si quebranta alguna norma familiar, sabe cuáles serán las consecuencias. Se trata que vaya interiorizando las normas de conducta y aprenda a respetarlas en ausencia de los adultos.

4 **Evitar incoherencias entre los padres**. Si uno de los padres castiga un determinado comportamiento mientras que el otro lo tolera, el niño sentirá una gran inseguridad y confusión, y no sabrá a qué atenerse.



3
Una vez establecidas las normas, es fundamental que los padres las sigan, mostrándose firmes y seguros.

5 Evitar la amenaza y reprimenda. No es adecuado cuando los padres sermonean continuamente y están dando explicaciones y razonamientos de por qué no tiene que hacer tal cosa. Lo mismo ocurre cuando el castigo depende del estado de ánimo que los padres tengan en un momento determinado y no de la travesura que el hijo ha cometido.

Prestar atención a su comportamiento adecuado (permanecer sentado, realizar la tarea propuesta, etc.) y obediencia. Algunos niños suelen acumular

7 una larga experiencia de fracasos continuos, frustraciones y todo el mundo sabe que "es muy travieso", "que no hace bien las cosas", ¡hasta él ya sabe que es el peor de su casa!

9 Más elogios y menos críticas. Hay que estar atentos para "pillar" al niño haciendo cosas "buenas" y siendo obediente (sentado con un juguete, ordenando la habitación, comiendo solo, etc.). Hay que procurar no acompañar de críticas los halagos y recompensas ("Hoy lo has hecho muy bien, pero ¿podrías hacerlo igual todos los días?").

11 Hay que elogiar la conducta y no la personalidad del niño. No se debe decir: "eres un niño malo", mejor comentar: "¡No está bien romper el juguete".

Tratar de evitar las situaciones que el niño no pueda controlar. No dejarlo en situaciones que la familia sabe que se descontrola más. Hay que adelantarse a ellas y evitarlas.

12

13

Para que el niño obedezca, da buenos resultados utilizar la distracción: es mejor decirle "te voy a contar tu cuento favorito mientras te bañas" en vez de "¿quieres hacer el favor de meterte en la bañera?"

No reírle las gracias ante una travesura.

Si se actúa así, el hijo piensa que lo que ha hecho es gracioso y lo volverá a repetir.

8

Utilizar reforzadores que le motiven: un beso, un abrazo, una caricia, salir al parque, montar en bici, etc. Cada niño responde a unos distintos. A veces, puede ser difícil encontrarlos y que respondan a ellos.

10

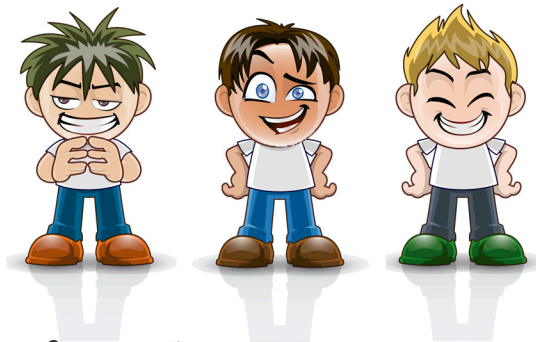
El conseguir que el niño sea más obediente nos puede ser llevar tiempo. No se pueden esperar grandes logros desde un principio y hay que alegrarse por los pequeños resultados que vayan surgiendo. Hay que ser constantes. Los padres suelen abandonar demasiado pronto y los niños se dan cuenta de ello.

Recuerde

En primer lugar hay que comprender y asumir las características del niño. Un niño nervioso no se puede transformar en niño tranquilo, sí se puede ayudar a que "se controle un poco y sea menos nervioso".

Si el niño se porta mal, actuar del siguiente modo:

- Si pega o agrede, se aísla al niño en un lugar de la casa aburrido unos cinco minutos.
- Cuando rompe un objeto, tira la ropa al suelo, pinta en la pared...se le debe coger de la mano para obligarle a corregir lo que ha hecho mal o estropeado.
- Si es una pataleta, rabieta, chilla, no quiere una comida, no quiere irse a dormir..., ignorar lo que está haciendo, y premiarlo en el momento en que su conducta sea adecuada.



Orientaciones para la familia *del niño* **NERVIOSO, DESATENTO, TRAVIESO** Consideraciones generales.

Equipo de Orientación Educativa de Cazorla

eoecazorla.blogspot.com

eoecazorla@gmail.com

[@EOECazorla](https://twitter.com/EOECazorla)

