

¿CUÁNDO BUSCAR APOYO PARA PADRES?



A menudo, los padres se preguntan cuándo deben buscar ayuda por comportamientos agresivos y perjudiciales. Los padres a menudo tienen dificultades para determinar qué es un comportamiento "anormal" y qué es apropiado para el desarrollo. Muchas veces, es difícil determinar cuándo buscar apoyo adicional para padres porque los padres a menudo están bajo presión para pensar que "deberían saber" para manejar el comportamiento de sus hijos por su cuenta. Del mismo modo que existen múltiples razones por las cuales un niño puede estar actuando, encontrar una solución al comportamiento tampoco puede ser tan evidente. Nunca es demasiado pronto para buscar apoyo adicional para padres. Si usted está entre los MUCHOS padres que tienen preguntas sobre el comportamiento de su hijo y se pregunta si un terapeuta puede ayudarlo, he aquí algunos puntos a considerar:

- ¿Qué edad tiene su hijo? ¿Está participando en comportamientos que son diferentes a sus compañeros de la misma edad? ¿Le han hablado habitualmente otros padres, encargados de guardería infantil o maestros sobre el comportamiento de su hijo? ¿Está lastimando a otros niños con frecuencia (p. ej., morder, pegar, etc.)?
- ¿Se encuentra diciendo, "nada funciona, lo he intentado todo?" ¿Siente que sus habilidades parentales son limitadas? ¿Ha considerado o participado en una agresión física con su hijo en momentos de completa frustración? ¿Se siente incapaz de manejar los comportamientos de su hijo en casa o en público?
- ¿Su hijo ha sido identificado por otros como teniendo conductas perjudiciales, conductas extremas y peligrosas o berrinches frecuentes e incontrolables? ¿Su hijo ha sido víctima de abuso? ¿Se ha identificado a su hijo con una discapacidad del desarrollo o un trastorno del espectro autista y no está recibiendo servicios? ¿Tiene su hijo una enfermedad crónica o una afección médica importante?

Si ha respondido afirmativamente a cualquiera de las declaraciones anteriores, el apoyo adicional para padres y los servicios de salud mental pueden serle de utilidad y deberían considerarse. Es hora de hablar con alguien, ya que estas pueden ser situaciones que necesitan del apoyo de expertos.

Recursos

McNeil, C. & Hembree-Kigin, T. (2010). *Parent-Child Interaction Therapy, 2nd Ed.* (Terapia de interacción entre padres e hijos, 2da ed.), Springer: New York, NY.

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Supports-Childhood-Sleep-Guidelines.aspx>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/children-and-tv/art-20047952>

Fuentes recomendadas

- Child Mind Institute: <https://childmind.org>
- Mental Health.gov: <https://www.mentalhealth.gov>
- Centro de Capacitación UC Davis Parent Child Interaction Therapy: <https://pcit.ucdavis.edu/>

CONSEJOS PARA PADRES

¿Qué puedo hacer antes de llamar a un terapeuta?

- No tenga miedo de hablar con otros padres y buscar apoyo emocional. No está solo, y quizás otros padres puedan compartir técnicas efectivas que aún no ha probado.
- Preste atención a los hábitos de alimentación, sueño y tiempo de pantalla de su hijo. Estos factores a menudo tienen una repercusión importante en el comportamiento de su hijo. Por ejemplo, trate de asegurarse de que su hijo coma una comida sana y equilibrada durante todo el día y asegúrese de que duerma lo suficiente acorde a su edad (consulte las pautas a continuación):
 - Los bebés de 4 a 12 meses deben dormir de 12 a 16 horas por 24 horas (incluidas las siestas) regularmente para promover una salud óptima.
 - Los niños de 1 a 2 años de edad deben dormir de 11 a 14 horas por 24 horas (incluidas las siestas) regularmente para promover una salud óptima.
 - Los niños de 3 a 5 años de edad deben dormir de 10 a 13 horas por 24 horas (incluidas las siestas) regularmente para promover una salud óptima.
 - Los niños de 6 a 12 años de edad deben dormir de 9 a 12 horas por 24 horas regularmente para promover una salud óptima.
 - Los adolescentes de 13 a 18 años de edad deben dormir de 8 a 10 horas por 24 horas regularmente para promover una salud óptima.

Finalmente, asegúrese de que la cantidad de tiempo frente a la pantalla sea la adecuada según la edad de su hijo. Actualmente se recomienda que si su hijo tiene entre 2 y 5 años de edad, no pase más de una hora frente a la pantalla, siempre que la programación sea de alta calidad. Para los niños mayores de cinco años, reduzca la cantidad de tiempo de pantalla, si su hijo tiene dificultades en la transición de la pantalla.

- Recuerde, las estrategias de disciplina no son lo mismo que los castigos; ¡no tenga miedo de disciplinar, sino que elija estrategias que sean apropiadas para el desarrollo! A medida que los niños crecen y cambian, ¡las estrategias de disciplina también deberían cambiar! Para los niños más pequeños, pruebe diferentes técnicas de disciplina, como ignorar ciertos comportamientos, retirar privilegios, dar opciones a los niños cuando sea apropiado y tiempos de reflexión. Para los niños mayores, intente dar consecuencias naturales por el mal comportamiento (por ejemplo, hasta que no ordenes tu habitación, no habrá teléfono) y retire los privilegios.
- En lugar de concentrarse en los malos comportamientos, trate de identificar al menos dos cosas buenas que su hijo haga cada día y felicítelo por los buenos comportamientos. Posiblemente descubra que su hijo se siente motivado por el elogio. Establezca formas para que su hijo pueda obtener recompensas por su buen comportamiento en lugar de perder privilegios o juguetes.
- Predique con el ejemplo en cuanto al tipo de comportamiento que desea ver en su hijo y trátelo de la forma en que le gustaría ser tratado cuando hace algo mal. Contemple cómo usted responde a la ira; ¿su hijo responde de la misma manera?
- Cuando su hijo esté tranquilo, hágale saber las consecuencias de su comportamiento ANTES de que se porte mal. Finalmente, cumpla con las consecuencias que ya se han comentado.