

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 6 DE JULIO DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LA AGRESIVIDAD EN LOS NIÑOS**

Ser padres no es tarea fácil porque día a día se enfrentan a diversas situaciones donde tienen que ser muy astutos y creativos para solucionarlas. Tener un hijo es una gran alegría pero también existe una fuerte responsabilidad.

Los pequeños hacen berrinches, pataletas y lloran sin parar cuando algo les molesta, pero conforme van creciendo, sus actitudes para demostrar su enojo aumentan y se vuelven peligrosas.

La agresividad en los niños es uno de los problemas más comunes que se escapan de las manos de los padres y muchas veces se convierte en una gran frustración para ellos.

Los niños en pleno crecimiento aprenden de todo lo que ven, escuchan y practican. Por eso es que si un pequeño demuestra su enojo por medio de la agresión física o verbal hacia otra persona es importante que aprendas como evitar la agresividad en tus hijos.

### **Como evitar la agresividad en tus hijos.**

**Enséñales a controlar su ira.** Enséñale a canalizar su ira, muéstrale formas pacíficas de solucionar los problemas y no llegar a los golpes o malas palabras. Existen ejercicios y acciones que ayudan a los niños a liberar el enojo como

inflar un globo, pintar un dibujo, cantar, bailar, practicar un deporte entre otros.

**Enséñale a pedir disculpas.** Asegúrate que tu hijo entienda que tiene que pedir perdón tras haberle hecho daño a alguien. Si tu niño se niega, tómalo de la mano y llévalo a que pida disculpas (incluso está bien si algunas veces eres tú misma/o, quien tiene que hacerlo por él). Aunque al principio no lo diga con sinceridad, poco a poco irá aprendiendo la lección. A esta edad, los fuertes impulsos de los niños a veces le ganan a su compasión natural, pero con el tiempo se acostumbrará a disculparse siempre que lastime a alguien.

**Enséñales con tu ejemplo.** Debes aprender a manejar tu propia ira y frustración. Recuerda que eres el ejemplo y los niños copian todo lo que ven, por ello si eres agresivo ellos no podrán evitar serlo también.

Si en tu hogar, entre tus amistades o familiares están acostumbrados a hablar con groserías, es importante que lo eviten para que los niños no lo repitan. También es necesario que pongas un alto cuando él diga malas palabras o maldiga. Nunca debes reírte cuando lo haga, pues creerá que es algo que causa gracia.

**Actúa de inmediato.** Procura responder inmediatamente siempre que tu hijo se ponga agresivo. No esperes a que le pegue por tercera vez a su hermanito para decirle: "¡Ya basta!" (Especialmente cuando le has llamado la atención unas 10 veces en la última hora). Tu niño tiene que saber en seguida que ha hecho algo malo. Apártalo de esa situación conflictiva y castígalo dejándolo solo por unos minutos.

La idea es que empiece a asociar su comportamiento a las consecuencias. Así se dará cuenta de que si golpea o muerde, termina solo.

**Disciplínalo con constancia.** Siempre que sea posible, responde a cada episodio de agresividad de la misma forma que lo hiciste la última vez. Al responder de forma predecible enfatizas un patrón que tu hijo aprenderá a reconocer y a esperar. Con el tiempo entenderá que siempre que se porta mal lo castigan dejándolo un rato solo. No permitas que la vergüenza o el coraje hagan que le grites o pierdas el control, cuando tu niño/a haga de las suyas en un lugar público.

Recuerda que tienes que mantener la calma y reaccionar de manera constante y, además, todos los padres han pasado por estas situaciones.

**Mantén la calma y no uses la violencia.** No importa lo enojada/o que estés, trata de no gritarle, ni pegarle a tu hijo. Si le gritas, le pegas o le dices que es un niño malo, en lugar de refrenar su comportamiento, lo único que lograrás es enojarlo más y darle más ejemplos de cómo ser agresivo. Si, por otro lado, tu hijo observa cómo te controlas tú, ese será el primer paso para que aprenda a controlar su propio temperamento.

Que le des nalgadas no servirá de nada. Con ello solamente potenciarás su agresividad y aprenderá que cuando está molesto siempre puede utilizar los golpes para liberar su frustración, enséñale los límites pero sin violencia

**Enséñales Empatía.** Habla con él y has que sea consciente del daño que podría realizar a la otra persona a la que agrede, pregúntale como se sentiría el si le hacen lo

mismo, haz que reflexione sobre su comportamiento, enséñale a ser empático con las demás personas y que no actúe por impulso.

**Recompénsalo por su buen comportamiento.** En lugar de darle tu atención solo cuando se comporte mal, procura felicitarlo cuando se porte bien. Cuando le pida a otro niño que le deje subirse un rato al columpio en lugar de empujarlo, elógielo por haber expresado verbalmente lo que quería ("¡Qué bien le pediste que te prestara el columpio!") y, con el tiempo, se dará cuenta del poder de sus palabras. Elógielo cada vez que puedas y pronto se dará cuenta lo importante que es el buen comportamiento.

**Limita su tiempo frente a la televisión.** Los dibujos animados y otros programas diseñados para niños a menudo contienen muchos gritos, amenazas, empujones, y hasta golpes y puntapiés, a veces presentados como algo cómico. Selecciona de antemano los programas que le permitas ver, especialmente si tu hijo/a tiene propensión al comportamiento agresivo.

Es importante recordarle a tu hijito/a constantemente que los comportamientos agresivos son inaceptables, y enseñarle otras formas de expresar sus sentimientos. Eso le ayudará a controlar sus impulsos y a convivir con otros niños y niñas sin conflicto.

A veces el coraje excesivo de los niños requiere más acción que la disciplina de los padres. Si tu niño/a parece comportarse agresivamente la mayor parte del tiempo, si parece asustar o molestar a otros niños, o si tus intentos de aliviar la situación no parecen tener mucho efecto, es importante que busques la ayuda de un especialista en

psicología, para que pueda determinar la base del problema y ayudar a solucionarlo.

Recuerda que tu hijo/a es todavía muy pequeño/a. Si procuras ayudarlo con paciencia y creatividad, pronto lo único que quedara de sus tendencias agresivas será un recuerdo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**