

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**VIERNES 12 DE AGOSTO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

### **NIÑOS NERVIOSOS**

Existe un grado saludable de inquietud en los niños que es muy normal. Su ritmo y energía no tienen nada que ver con los de los adultos y es por eso que suelen resultar acelerados comparados con los nuestros.

Ellos están descubriendo el mundo, todo les llama la atención y despierta su curiosidad, todo es asombroso, las cosas nuevas les causan excitación.

Cuando el niño llega a su edad escolar, puede manifestar una conducta agitada y nerviosa, muchas veces debido a conflictos con familiares o incluso con sus compañeros del salón.

Todos los niños de distintas edades pueden pasar por estados de excesiva actividad. Y aunque depende del carácter de cada uno, los trastornos por ansiedad y nerviosismo son más comunes en los niños que en las niñas. Y es que los varones son más inquietos por naturaleza.

También determinadas situaciones de tensión, como el miedo, la sorpresa e incluso la alegría les causaran tensión y esta tiende a salir en forma de conducta inquieta. Es importante que aprendan a canalizar esa tensión y sacarla con otras manifestaciones de conducta más adecuadas y productivas.

Para intentar que tanto ellos como ellas se tranquilicen hay muchas medidas que los padres podemos tomar, y dar muy buenos resultados para sobrellevarlo mejor.

## **Medidas tranquilizadoras.**

Entre las pautas y actitudes más exitosas para tranquilizar a los niños están las siguientes:

– **Llevar a cabo rutinas diarias.** El hecho de llevar una rutina con ellos ayuda a que se sientan más seguros y así se descontrolen menos.

– **Regula su horario habitual de sueño.** Acostarse y despertarse siempre a la misma hora.

– **Habituales a hacer ejercicio físico a diario.** Puede ser de forma sencilla, como ir a los columpios, que practiquen un deporte para que puedan canalizar su energía. Practicarlo 2 o 3 veces por semana les ayuda a desahogarse y relajarse cuando terminan.

– **Dales una dieta equilibrada, completa y variada,** exenta de excitantes como los refrescos de cola y altos en azúcares.

– **No discutas o grites delante de ellos.** Un grito tiene cierto impacto sobre el tierno sistema receptivo nervioso de los niños, ya que estimula una reacción también brusca. Si estos impactos son reiterados, el sistema nervioso puede verse afectado, y en consecuencia también producir desequilibrios psicológicos y físicos.

El clima familiar se crea día a día, momento a momento. No importa tanto lo que pasa como la manera en que reaccionamos ante ello.

– **Explícales con antelación los eventos fuera de la rutina.** Anticípales lo que van a hacer en algún evento fuera de lo normal, como puede ser un cumpleaños, el día de navidad, unas vacaciones, etc

– **No le des otra actividad hasta que termine la anterior.** Si los niños están haciendo alguna actividad no deben empezar otra hasta que no hayan acabado esa.

– **Enséñales técnicas de relajación sencillas,** como respirar lenta y profundamente, visualizar mentalmente imágenes agradables, destensar los músculos.

**–No le etiquetes como inquieto o malo por ello.** No hagas que se sienta mal por algo que va en su forma de ser. Hazle saber lo que te molesta de su comportamiento, y por qué te molesta, pero que no es él el problema.

Claro no todos los niños son iguales y algunos padres pueden sentir envidia de lo bien portado que es el hijo/a del vecino, mientras que el suyo es un torbellino/a. Aquí es donde conviene recordar que hay una parte del carácter, llamada temperamento, que se trae de nacimiento y que distingue a unos niños de otros.

Precisamente hay un componente del temperamento que se llama “**nivel de actividad**”. Por eso hay niños muy tranquilos y niños que no están quietos.

Toda esa vitalidad puede ser buena y provechosa para ellos, pero la están empleando en acciones poco adecuadas, desaprovechando las posibilidades que les proporciona.

### **Cómo actuar con un niño/a muy activo.**

Eres el ejemplo de tus hijos, No pierdas los nervios, entiende que no pueden evitarlo. Se comprensivo con ellos y actúa como modelo.

Cuando un niño/a está inquieto es habitual que las personas que le rodean se pongan nerviosas también y respondan con poca calma, pero debemos mantener la calma en todo momento. Los niños aprenden mucho de lo que ven.

Si tu hijo/a es de los niños que no paran, habrá que darle muchas **oportunidades de moverse.**

Necesita **espacio**, tanto dentro como fuera de la casa, y es mejor **reducir** las situaciones que le obliguen a estar mucho tiempo quieto, aunque a medida que madure irá logrando un mayor autocontrol.

Si los padres son tranquilos, quizás soporten menos a un niño muy activo, pero piensa que esa actividad y energía que tu hijo tiene tendrá sus ventajas cuando crezca.

Otro rasgo del temperamento es la **intensidad de reacción**, que es la energía con la que un niño expresa sus emociones. Se aprecia en la fuerza de su risa y de su enfado, también de su llanto y sus rabietas (cuando son pequeños).

Con los niños más “intensos”, es importante aprender a **distinguir** cuándo se les ha de consolar porque su “desesperación” está justificada y cuándo ignorarles porque sus estallidos de rabia son mero teatro.

En muchas ocasiones cuando el niño/a está nervioso le prestamos más atención, de esta manera estamos reforzando su comportamiento. Debemos intentar no prestarle mucha atención cuando este muy inquieto.

No se debe tratar igual a un niño con carácter fuerte que a otro con carácter más tranquilo o calmado, cada niño es diferente por lo que debemos tratar de no agravar conductas muy marcadas, mediante juegos y tratos.

A estas dosis elevadas de inquietud y energía, debemos ofrecerles actividades y juegos apropiados para proporcionarles además de diversión, relajación y quietud. Hay niños a los que los juegos les ponen todavía más nerviosos. Si ya estaban alterados antes de ponerse a jugar, después pueden llegar a ponerse aun peor.

Es importante elegir juegos y actividades que ayuden a contrarrestar su nerviosismo y agitación con relajación y tranquilidad.

Los juegos más indicados para los niños activos son aquellos que tienen como marco un escenario natural: paseos por el parque para recoger hojas, piedras, buscar mariposas, jugar con la arena, jugar con el agua, jugar a la pelota, juegos que les cansen y con los que puedan liberar sus energías sin ponerlos nerviosos.

Enseña a tus hijos a desempeñar tareas manuales, anímalos a ayudar en las tareas de casa como barrer o limpiar el polvo. Estas encauzan de manera ordenada y tranquila, sus ganas de moverse y estar ocupados.

No te olvides de animarlo, de darle mimos, elogios y algún premio, tan pronto como consiga concentrarse durante un poco más de tiempo.

También el que hables de él o ella, positivamente y elogiándolo/a, le ayudara a conseguir sentirse mejor y así estar más satisfecho/a de sí mismo/a, y tanto tu como tu hijo/a podrán sobrellevar poco a poco la situación.

Si consideras que has intentado llevar a cabo varias técnicas para poder controlar a tu hijo/a y no puedes, es muy importante que busques ayuda psicológica para poderlo/a sacar adelante!!

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: 101 Y 102.

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.**

