



Hospital Clínico
SAN BORJA
ARRIARAN

GUÍA DE APOYO PARA CUIDADORAS Y CUIDADORES. EN EL MANEJO DE LAS CONDUCTAS DIFÍCILES



Introducción

Aprendiendo juntos.

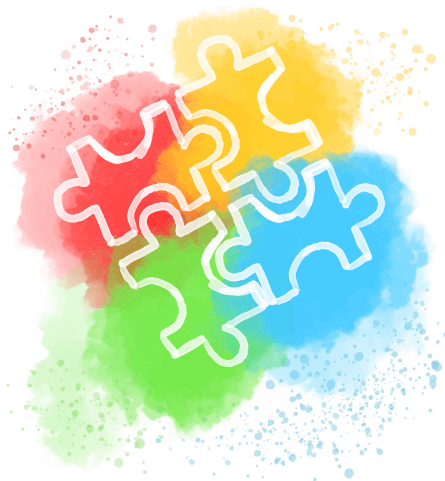
Un gran desafío en la crianza y el cuidado de un niño o niña es sin duda, manejar las tan conocidas y comúnmente llamadas conductas difíciles, éstas pueden ser de gran intensidad y también de complejo manejo. Es por esto que, el presente material busca ser un apoyo y entregar a los padres, madres y cuidadores estrategias de afrontamiento que favorezcan que nuestros niños (a) puedan aprender a autorregularse y lidiar con el estrés.

¿Qué son las Conductas difíciles?

Lo que se encuentra a la base de las conductas difíciles, es una desregulación emocional, que va a tener como detonante, una situación que el niño o niña no logra satisfacer y que le genera estrés.

¿Cuál es la función del adulto cuidador?

- Calmar
- Contener
- Ser modelo de conductas adecuadas.



¿Qué podemos hacer?

Manos a la obra

Evalúe la situación y conozca al niño (a):

- Identifique qué y cómo se genera el estrés.
Ejemplos:
- Haberle dicho que no, no anticipar que algo va ocurrir, exceso o falta de actividades, como expresión de rechazo a alguna situación, interrumpirlo en una tarea de su agrado, registre la frecuencia de ocurrencia y también qué hizo para calmarlo (a).
- Utilice pauta de registro de conducta crítica, dicha información será de gran utilidad para conocer mejor al niño (a), mejorar su forma de relación con él y finalmente poder prevenir y manejar las posibles conductas difíciles.

Cálmese usted primero:

- Intente comprender las reacciones de estrés del niño (a), desde lo que él necesita, desea expresar y conseguir y qué puede estar esperando que como cuidador haga.
- Ponerse en el lugar del niño (a) lo ayudará a manejar la situación de una forma más efectiva.
- Evite dar una connotación negativa a la conducta “lo hace de mal criado o para enojarme”.
- Pida ayuda si la necesita, la tarea puede ser agotadora.



No ignore la situación:

- Muéstrese disponible, ejemplo dígame “aquí estoy para ayudarte”, “no te voy a dejar solo en esto”.
- Reconozca lo que está sintiendo el niño (a), ejemplo entiendo que estas enojado por tal situación.
- Ofrézcale ayuda para regularse.

Recuérdale una estrategia para calmarse:

- Ej: ejercicio de respiración.

Intente cambiar el foco de atención:

- Proponga una actividad para realizar, como, por ejemplo, cantar, dibujar, ir a caminar etc.

Refuerce sus intentos por calmarse:

- Ayude al niño a que vaya de menos a más, recuperando la calma, no espere que sea algo inmediato.

Contacto físico:

- Si se lo permite, establezca contacto físico con el niño (a), abrácelo, tome su mano, toque su cabeza, el contacto cercano puede ayudar a volver a la calma.
- Recuerde avisarle al niño (a) antes de tocarlo, ej ahora te voy a abrazar o tomar el hombro, tocarlo sin previo aviso podría ser muy invasivo y generar que aumente la crisis.

Evite discursos extensos:

- No intente reflexionar en medio de la conducta difícil, evite hablar en exceso, sea claro y breve en sus indicaciones.

Vamos bien, continuemos.....

Una vez en calma:

- Con posterioridad a la conducta difícil, hable con el niño o niña de lo ocurrido, permítale expresar cómo se sintió y busquen juntos alternativas de respuesta diferentes.
- Incorpore en la rutina diaria, actividades de educación emocional, esto con el objetivo de que el niño (a) vaya desarrollando herramientas que le permitan ir expresando sus emociones de una forma más adecuada. (al final encontrará link con actividades sugeridas).

Evite ceder para que pare la Conducta Difícil:

- Puede ser más fácil, pero aumentara la probabilidad de que la conducta se repita.indicaciones.

Para recordar:

- La autorregulación es una habilidad que el niño va a aprender y que requiere de la disposición y ayuda del adulto para lograrlo.
- Por mucho que las conductas difíciles sean intensas y desagradables, deben siempre ser manejadas con **buen trato**.
- **No toda crisis es una conducta difícil hay casos donde existen otras causas, por ejemplo, en el Autismo.**

**GUÍA DE APOYO PARA
CUIDADORAS Y CUIDADORES.
EN EL MANEJO DE LAS “PATALETAS”**

Hospital Clínico San Borja Arriarán, Servicio de Neuropsiquiatría infantil
Santiago de Chile, 2020

Edición técnica

Dra. María José Chaná, Psiquiatra servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA
Ps. Leila Almaguer, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA
Ps. Viviana Contreras, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA
T.O Ana Bustamante Ara, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA
T.O Camila Aguilera Alfaro, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Colaboradores

Dra.Mónica Troncoso S., Neuróloga infantil, Jefa de servicio de Neuropsiquiatría infantil
HCSBA
T.O Javiera Cortéz Álvarez, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA
T.O Carolina Lazo, Terapeuta Ocupacional COSAM Santiago
Dra Claudia López, Neuróloga infantil Servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Diseño y diagramación

Paula Carrasco Zuñiga
Correo: paula.disena88@gmail.com

Ilustración: People vector created by
freepik - www.freepik.com

