

Favorecer la autonomía personal del niño

A veces a los padres les preocupa mucho los problemas de atención en el colegio, pero pocos se dan cuenta que sobreprotegiendo, mimándolo en casa no ayudan a entrenar estos procesos de atención. El nivel de autonomía que se le debe exigir al niño dependerá del nivel actual de autonomía en el que se encuentre y no solamente de la edad.

Crear buenos hábitos de estudio

He aquí algunos consejos:

- Establecer una rutina de trabajo.
- Acondicionar el cuarto de estudio.
- Entrenarle para que se acostumbre a trabajar solo.
- Preparar la mochila para el día siguiente.
- Premiar la conservación del material escolar.

Ser modelo de conductas reflexivas y meditadas.

Reforzar su autoestima.

Un niño tiene buena autoestima si la imagen que tiene de sí mismo le gusta y la acepta. Los padres tienen gran influencia en esto.

Veamos algunos consejos:

Debemos resaltar los aspectos positivos de su conducta y no destacar demasiado los comportamientos negativos,

Debemos reforzar las mejoras con un comentario, una caricia, un rato de atención.

Debemos ayudarle a reflexionar sobre su conducta pues ellos son muy impulsivos y les cuesta reconocer sus errores. Los padres ante una situación conflictiva le deben ayudar a recordar paso a paso lo que pasó, ayudarle a interpretar las conductas de los demás y la suya propia, hacerle ver y *reflexionar sobre que otra actuación podría haber sido adecuada* y finalmente ayudarle a definir el problema.

Y por último debemos ayudarle a aceptar sus propias limitaciones.

Poner límites educativos claros y adecuados a la capacidad del niño.

“Educar a un niño es como sostener en la mano una pastilla de jabón. Si aprietas mucho sale disparada, si la sujetas con indecisión se te escurre entre los dedos, una presión suave pero firme la mantiene sujetada”

Para un niño tener claro lo que debe o no debe hacer es tan vital como alimentarse.

Hiperactividad; Orientaciones a padres.

QUÉ ES LA HIPERACTIVIDAD ?

Es una alteración de la conducta que se manifiesta:

Por una actividad motora excesiva: tanto por la imposibilidad de mantenerse quieto en un sitio, como por la impulsividad en las acciones.

Por la dificultad para interiorizar y seguir normas.

En períodos reducidos de atención y concentración.

En un bajo rendimiento escolar por la dificultad de autocontrolarse.

Todas estas manifestaciones aparecen en distintos contextos: escuelas, familia, calle...

El papel de los padres resulta imprescindible para el tratamiento del niño hiperactivo. Vosotros representáis los modelos a seguir, la base fundamental sobre la que construyen su propia escala de valores y el concepto de disciplina y autoridad. De vosotros depende en gran medida, la mejor o peor evolución de la sintomatología que presenta el niño hiperactivo.

Un niño hiperactivo necesita:

- Una familia con unas normas claras y bien definidas.
- Que tenga exigencias adaptadas a la medida de sus posibilidades.
- Un ambiente ordenado, organizado, sereno, relajante y cálido.
- Una familia que reconozca el esfuerzo realizado por el niño.
- Que le animen y contengan sin una sobreprotección excesiva.
- Que le ayude a situarse y organizarse, pero sin dejarse manipular por sus caprichos.
- Que le ayuden a encontrar una solución sin hacerles sentirse mal.

En vuestra manos está:

Proporcionar un ambiente familiar estructurado.

Lograr un ambiente estructurado es una de las condiciones más difíciles de conseguir porque **ciertos aspectos dificultan que sea así**:

Los padres suelen mostrar mucha **ansiedad** ante las dificultades de sus hijos.

Se les ponen límites a las malas costumbres (le llaman a bañarse o ha comer y si no vienen, le obligan a hacerlo), pero no en el momento adecuado (le llaman diez veces antes de ir a por él) cuando ya están descontrolados ellos mismos.

Se deben prever situaciones de alto riesgo (es lento vistiéndose por la mañana, no le gusta hacer los deberes) por lo que no pueden evitar el mal comportamiento (mejor despertarle 15 minutos antes y así todos más relajados, grabamos los dibujos y los ve después si le da tiempo).

Las exigencias no están en concordancia con la capacidad del niño. Por ejemplo: pedirle que se responsabilice de sus deberes cuando no hace cosas más sencillas en casa, vestirse, comer solo, ducharse...

No favorecer la hiperactividad con vuestro comportamiento.

Estos niños tienen una facilidad extraordinaria para activarse, inquietarse y mucha dificultad para controlarse por lo que los siguientes consejos pueden ser útiles:

No grite lo único que conseguirá es alterar al niño y hacer que se acostumbre a que un grito no implica mayores medidas de disciplina.

Llámelo una vez, dos por si no lo ha oído y si, aún así no responde, vaya a buscarle y, sin chillar, oblíguele lo que se le ha ordenado.

No le de demasiadas órdenes al mismo tiempo, se liará y no hará ninguna. Cree hábitos o costumbres en casa, de forma que algunas tareas se conviertan en una rutina diaria.

No razoné en exceso sus demandas, lo que se le pide al niño que haga. Se les razona una vez y si no se cumple, se les pide que las haga sin más contemplaciones.

Recuerde que los castigos se deben cumplir siempre. No amenace con algo que no pueda cumplir.