

El mito del “niño malo”

Todos podemos recordar haber tenido un “niño malo” en nuestra clase, el niño que estaba siempre en problemas y que a menudo estaba solo. Tendemos a atribuir este tipo de comportamiento a la falta de disciplina o a un mal hogar. Decimos que es un niño malcriado, maltratado o que “simplemente está llamado la atención”. Muchas veces estas observaciones son erradas. Muchos de estos niños sufren graves problemas emocionales que no son culpa de ellos mismos ni de quienes los cuidan.

Los mitos acerca del comportamiento de los niños conducen a hacer “acusaciones” con facilidad en lugar de tratar de ayudar a niños como éstos. Con frecuencia, estas suposiciones llegan a “aislar” a algunos niños. Sin embargo, con comprensión, atención debida y servicios de salud mental apropiados, muchos niños pueden salir adelante, pueden tener amigos, participar en actividades y llevar una vida productiva. Para ayudar a que los niños con problemas emocionales logren realizarse y alcanzar su potencial, debemos conocer primero algunas realidades acerca del supuesto “niño malo”.

Los niños no se portan mal o fracasan en la escuela solamente para llamar la atención. Los problemas de comportamiento pueden ser síntomas de trastornos emocionales, mentales o de comportamiento y no son solamente pretextos para llamar la atención. Estos niños pueden ser exitosos en la escuela si reciben comprensión y atención debida y servicios de salud mental apropiados.

Los problemas de comportamiento de los niños pueden responder a una combinación de factores. Los estudios muestran que hay muchos factores que contribuyen a los problemas emocionales de los niños, incluyendo los genéticos, el trauma y el estrés. Aunque estos problemas algunas veces se deben a la incapacidad de los padres o al maltrato, a menudo los padres y la familia son el recurso de apoyo emocional más importante que tiene el niño.

Los trastornos emocionales, mentales y de comportamiento en los niños, afectan a miles de familias de los Estados Unidos. Se estima que entre un 14 al 20 por ciento de todos los niños tienen algún tipo de problema de salud mental. Los llamados “niños malos” necesitan ayuda de sus comunidades.

Para más información sobre los problemas emocionales y de comportamiento de los niños, llame al Centro para Servicios de Salud Mental, Administración de los Servicios para la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Químicas, una de de las agencias de Servicios de Salud Pública del Departamento de Servicios Humanos y de la Salud de los EE.UU., al número 1-800-789-2647 o consulte con la oficina del programa de ayuda estudiantil o la oficina de servicios estudiantiles.

Ayuda para la tarea: la Tecnología puede causar distracciones

El mundo de hoy está colmado de aparatos tecnológicos increíbles, desde iPods® a Internet y mucho más. Algunos de estos aparatos pueden ser muy útiles para los estudiantes; ¿puede imaginarse alguien comenzar un trabajo de investigación sin ingresar a Internet? Sin embargo, la tecnología puede también causar distracción cuando los estudiantes están haciendo su tarea.

Si usted sabe que su hijo no puede mantener la atención por largos períodos de tiempo cuando hace la tarea en casa, es hora de que considere lo siguiente. Apague el televisor y pida a su hijo que no haga ni reciba llamadas telefónicas de naturaleza social mientras esté haciendo la tarea. (Una llamada referente a la tarea a un compañero de clase podría servir de ayuda.)

Algunos niños pueden trabajar con una música de fondo suave, pero los ruidos fuertes de la televisión, la radio o los discos compactos no están bien.

Si usted vive en una vivienda pequeña o ruidosa, trate de pedir a los otros miembros de la familia que participen en actividades tranquilas durante la hora de hacer la tarea escolar. Si tiene niños pequeños, quizás tenga que sacarlos a jugar afuera o llevarlos a otra habitación. Si no se pueden evitar las distracciones, quizás su hijo pueda hacer la tarea escolar en la biblioteca local.

Mejorando el civismo enseñando el dominio de sí mismo

Para los estudiantes más jóvenes, aprender el dominio de sí mismos es parte importante de aprender las destrezas para el buen civismo. Para ellos, el dominio de sí mismos significa aprender a hacer buenas elecciones sobre cómo actuar.

Para explorar los varios aspectos del control de sí mismo, los padres deben hablarles a sus hijos acerca de conceptos tales como:

- La frustración
- El comportamiento aceptable
- El comportamiento no aceptable
- Los impulsos

Estos son conceptos un tanto retadores. Con su ayuda, sin embargo, su hijo puede explorarlos con confianza y encontrar respuestas que le ayudarán a llegar a ser una persona de entereza moral. Para animar el buen comportamiento en la escuela, hable con su hijo de forma positiva acerca de cómo él demuestra el dominio de sí mismo en la casa y en la escuela y déle usted también un buen ejemplo.

Tabaco sin humo: Muy popular entre los jóvenes y tan peligroso como los cigarrillos

De acuerdo con la Campaña para Niños Libres de Tabaco, desde 1970, los productos de tabaco sin humo (*smokeless*) o para masticar han pasado de ser productos usados primariamente por hombres mayores a productos usados predominantemente por hombres jóvenes y muchachos. Esta tendencia ha ocurrido dado que las promociones de productos de tabaco sin humo han aumentado

dramáticamente y una nueva generación de productos de tabaco sin humo han colmado el mercado. Lejos de ser una alternativa “segura” a fumar cigarrillos, el consumo de tabaco sin humo aumenta el riesgo del desarrollo de varios problemas de la salud. Es más, las evidencias indican que los jóvenes adolescentes que usan productos de tabaco sin humo corren un mayor riesgo de convertirse en fumadores en unos cuatro años.

A pesar de la disminución del consumo de tabaco para mascar, el 13.4% de los jóvenes de secundaria de los EE.UU. y el 2.3% de las jovencitas de secundaria actualmente consumen productos de tabaco sin humo. En algunos estados, el consumo de productos de tabaco sin humo entre los jóvenes de secundaria es particularmente alto, incluso un Kentucky (26.7%), Montana (20.3%), Oklahoma (24.8%), Tennessee (22.8%), West Virginia (27.0%) y Wyoming (21.3%).

El consumo de productos de tabaco sin humo puede conducir al cáncer oral, las enfermedades de las encías y la adicción a la nicotina; y además aumenta el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, incluso ataques del corazón. Más específicamente: el tabaco sin humo causa leucoplasia, una enfermedad de la boca que se caracteriza por la aparición de parches blanquecinos y lesiones orales en la parte interna de las mejillas, las encías y/o la lengua.

Viendo la disminución de la tendencia de fumar y el aumento en la popularidad de los productos de tabaco sin humo, las compañías de cigarrillos han lanzado sus propios productos de tabaco sin humo usando los nombres de marca de sus cigarrillos populares para atraer a nuevos consumidores. En nuestra calidad de adultos responsables, nuestra tarea es informar a los jóvenes estudiantes el peligro del consumo de estos productos y hacerles saber que son tan malos como fumar.

Los adolescentes y los trastornos alimenticios

Los trastornos alimenticios son graves problemas de la salud mental y física para los adolescentes. Los jóvenes pueden desarrollar hábitos alimenticios poco saludables como una forma de hacerle frente a las presiones de la adolescencia. El desarrollo de un trastorno alimenticio supone varios factores complejos inclusive la personalidad y los genes así como el ambiente familiar, social y cultural del adolescente. Los trastornos alimenticios son más comunes entre las jovencitas, pero el número de jovencitos adolescentes afectados con trastornos alimenticios está en aumento.

Las preocupaciones relacionadas con el tamaño del cuerpo y el peso pueden comenzar a una temprana edad, preparando la base para hábitos alimenticios poco saludables con consecuencias devastadoras. La anorexia y la bulimia son dos clases de trastornos alimenticios. La anorexia presenta un gran temor por el aumento de peso, a pesar de que la persona es de peso más bajo que el normal. La bulimia es una enfermedad en la cual la persona come en exceso o tiene episodios regulares de ingestión excesiva de alimento seguidos por vómitos o consumo de laxantes en exceso, para prevenir el aumento de peso.

La baja autoestima, la carencia de destrezas para sobrellevar problemas, abuso físico o sexual durante la niñez y una temprana madurez sexual podrían colocar a los adolescentes en un nivel más alto de riesgo de padecer trastornos alimenticios.

El porcentaje de jóvenes diagnosticados con algún trastorno alimenticio podría parecer bajo, pero los comportamientos alimenticios peligrosos que podrían conducir a los trastornos alimenticios son mucho más generalizados.

Los trastornos alimenticios podrían comenzar con malos comportamientos alimenticios a temprana edad.

Algunos investigadores vinculan inquietantes patrones alimenticios con el aumento en la presión que reciben las mujeres de los medios de comunicación, la moda y la industria de las dietas para la búsqueda de la delgadez.

Si usted sospecha que un estudiante pueda tener un trastorno alimenticio, contacte de inmediato a su representante profesional de ayuda estudiantil o a la oficina de consejeros para obtener recursos de ayuda.

Abriendo el camino para el nuevo bebé

La llegada de un nuevo bebé puede traer consigo muchos cambios para toda la familia. Los padres gastan muchas energías en las preparaciones, y después que llega el bebé, la mayor parte de la atención de la familia se vuelca para satisfacer las necesidades básicas del recién nacido.

Todos estos cambios pueden ser difíciles de sobrellevar para hermanitos mayores de cualquier edad. Es muy común que se sientan celosos del recién nacido y que reaccionen al cambio dando guerra.

Los padres pueden preparar a los niños para la nueva adición a la familia. Hablar sobre el embarazo en términos que tengan sentido para los niños, hacer arreglos e incluir a los niños en el cuidado del recién nacido podría hacer las cosas más fáciles para todos.

No existe el momento o la forma perfecta de decirle a un niño acerca de la llegada inminente de un hermanito. Al hablar sobre el embarazo, considere su propio nivel de comodidad y el nivel de madurez de su hijo. Los niños en edad preescolar, por ejemplo, quizás no comprendan los conceptos de tiempo, por lo tanto quizás no signifique nada para ellos que usted diga que el bebé llegará en unos meses, Quizás sea más útil explicar que el bebé llegará en una temporada en particular, como el invierno o cuando haga frío afuera.

Una vez que el bebé esté en el hogar, usted podrá ayudar a sus otros hijos a ajustarse a los cambios. Para que no se sienten dejados de lado, asegúrese de incluirlos en todas las actividades cotidianas posibles del nuevo bebé.

La mayoría de los niños quieren ayudar a cuidar del nuevo bebé. A pesar de que esa "ayuda" signifique que la tarea sea más larga, podría darle al niño mayor una oportunidad para interactuar de forma positiva con el bebé. Dependiendo de la edad, un hermano o hermana mayor puede ayudar a doblar o traer pañales, ayudar a empujar el cochecito del bebé, o ayudar a vestir, bañar o hacer provecho al bebé.

Si su hijo no expresa interés por el bebé, no se alarme ni lo fuerce a hacerlo. Podría llevar algún tiempo para que todos se ajusten a la nueva dinámica familiar.

Ayudando a los niños a sobrellevar el trauma después de la violencia y los desastres

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Enfermedades Mentales (NIMH, por sus siglas en inglés), los desastres naturales como los huracanes Katrina y Rita causan mayor daño—no solo a casas y comunidades, sino a la vida de los que pasaron por los mismos.

Los traumas son también causados por actos de violencia mayores. Los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, son un ejemplo. Otro ejemplo es la matanza perpetrada en la Escuela Secundaria Columbine en Colorado en el año 1999. Otro ejemplo es el atentado terrorista de Oklahoma City en 1995. Todos estos actos de violencia quitaron la vida a personas. Y también amenazan nuestro sentido de seguridad.

Más allá de estos eventos, los niños se enfrentan a muchos otros traumas. Todos los años, muchos jóvenes salen lesionados. Ellos ven a otros jóvenes dañados por actos de violencia. Ellos sufren acoso sexual. Pierden a seres queridos o son testigos de otros eventos trágicos.

Los niños son muy sensibles y podrían injustificadamente culparse a sí mismos por el evento. Luchan para encontrarle sentido al trauma. Ellos también responden de formas diferentes al trauma. Podrían tener reacciones emocionales. Sufren profundamente. Podría costarles muchísimo recuperarse de experiencias espantosas. Los jóvenes sobrevivientes de situaciones traumatizantes podrían necesitar apoyo extra. Maestros, líderes religiosos y otros adultos responsables pueden proporcionar apoyo eficaz. Esto podría ayudar a los niños a resolver sus problemas emocionales.

La ayuda a los niños comienza en la escena del evento. Podría continuar por semanas o meses. La mayoría de los niños se recuperan en unas semanas. Otros necesitan un poco más de ayuda. El dolor emocional que se siente por la pérdida de un ser querido

podría llevar meses para remediarse. Podría ser por la pérdida de un ser querido o un maestro. Podría ser por la pérdida de un amigo o de una mascota. Este dolor profundo podría avivarse o empeorar en los aniversarios del evento. Algunos niños podrían necesitar ayuda de un profesional de la salud mental. Algunas personas buscan otras clases de ayuda.

En general, los adultos que ayudan a los niños a tratar situaciones traumáticas deben:

Atender a los niños:

Escucharlos
Aceptar/no discutir acerca de sus sentimientos
Ayudarlos a sobrellevar la realidad de sus experiencias

Reducir los efectos de otros estresantes como:

Mudanzas o cambios frecuentes de residencia
Largos períodos alejados de sus familiares y amigos
Presiones en la escuela
Problemas de transporte
Peleas en la familia
Estar enojados

Supervisar el proceso de recuperación:

No ignorar las reacciones graves
Atender los cambios súbitos en comportamiento, habla, uso del lenguaje o en estado emocional/sentimental

Recordar a los niños que los adultos:

Los quieren mucho
Les brindan apoyo
Estarán con ellos siempre que les sea posible

¡Recuerde que los niños tienen una capacidad de recuperación increíble!