

EL HIJO DIFÍCIL

Son muchos los padres y las madres que se quejan de que su hijo es muy difícil, que siempre le ronda una emoción cargada de rabia que desahoga de forma inapropiada: con pataletas, malas palabras o con actos de desobediencia.

Cuando los padres se encuentran con hijos difíciles, se produce un gran malestar que trasciende incluso al exterior de la familia. El hijo difícil es aquel más revoltoso y ruidoso que los demás. No acata fácilmente las normas, desobedece y contradice; puede ser agresivo (incluso con golpes). Es ese hijo que “hace perder la paciencia”, altera muchas veces la armonía familiar o el orden del aula escolar.



- Los hijos que manifiestan comportamientos difíciles son fácilmente reconocibles desde que nacen.
- Un hijo difícil no siempre es consecuencia de una mala crianza.
- La primera reacción de los hijos difíciles es poner a prueba los límites que han establecido los padres. Estos “desafíos” suelen ir de menos a más.
- Hay hijos con altas demandas que piden muchísimo más que el resto, es su personalidad, su forma de ser. Esta conducta no debe tomarse a la ligera: se necesita revisar claramente cuáles son las causas de ello, que son múltiples, como situaciones del desarrollo, contextos familiares difíciles, alteraciones como un trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad, consumo de sustancias psicoactivas, pobre concepto de sí mismo, otras.



- Los hijos difíciles requieren mayor nivel de atención, comprensión, apoyo e incluso creatividad para tratarlos, por parte de los padres.
- Muchas veces el hijo es difícil porque en el hogar hay tensiones de algún tipo. También porque la autoridad adolece de contundencia, congruencia y coherencia.
- En otras ocasiones un hijo tiene una conducta difícil como mecanismo de defensa, porque el niño y especialmente el adolescente, se siente asustado al madurar.
- Hijos a los que se les da todo, que encuentran modelos de crianza permisivos o sobreprotectores, fácilmente al ir creciendo se vuelven difíciles.
- Muchas veces, son hijos que se sienten solos, poco aceptados o amados. Los que sienten a sus padres “ausentes”, muy lejos de sus vidas.
- También es verdad que detrás de muchos hijos difíciles, existe un adulto que tampoco es capaz de manejar sus emociones o no se está identificando con su rol de padre o madre.

- Este tipo de hijos puede oler la débil autoridad vacilante a kilómetros de distancia y “saltará” ante la menor oportunidad de llenar el vacío de liderazgo y tratará con su conducta difícil, tomar el control.
- Esta conducta difícil también empieza a echar raíces desde que los hijos son muy pequeños, cuando los padres, abuelos y otros, cometen el error de “celebrarles” actitudes, gestos o palabras equivocadas, provocando desde los primeros años, que crean que lo que hacen es correcto y motivo de admiración.
- También dar mucho gusto, ceder a caprichos buscando “comparar paz” con su hijo, les lleva fácilmente a conductas difíciles en la niñez que aumentan en la adolescencia.

¿QUÉ HACER?

- ✓ Es fundamental intentar crear una relación abierta, basada en el diálogo. Desde este busque, especialmente si su hijo es adolescente, la razón concreta que lo lleva a su conducta difícil.
- ✓ Enséñele a aceptar la frustración a que el mundo no puede ser siempre como él o ella quiere. No sobreproteja.
- ✓ Enséñele a escuchar y a hablar con asertividad. Es esencial que se sienta escuchado, pero que respete siempre a los padres y otros adultos.
- ✓ Recuerde que cuando su hijo se rebela suele buscar una reacción. Gritarle, no responderle, enfadarse o perder la calma no son las reacciones más adecuadas: solo le demuestran a su hijo que expresarse de forma agresiva está bien y corre el riesgo de empeorar la situación convirtiéndola en una lucha de poder. Trate de mantener la calma y de ver la situación como lo haría una persona externa.



- ✓ Refuerce aquellas conductas que son adecuadas. Buscar lo negativo en su hijo cuando se está portando mal es muy fácil, ya que en su repertorio hay más conductas negativas que positivas. Sin embargo, no debe centrarse solo en lo malo, porque de esta forma únicamente le estaría diciendo lo que no debe hacer, pero no le da alternativas.
- ✓ Por eso, debe pensar en cosas positivas que realiza, reforzarlas y animarle a realizar conductas deseables. Una vez que focalice su atención más en lo positivo que en lo negativo le está motivando a obtener más refuerzos y así irá cambiando lentamente su comportamiento.



- ✓ Sea razonable. Enséñele que sus actos tienen consecuencias. El castigo se debe ajustar a la conducta que se pretende castigar.
- ✓ Defina reglas y consecuencias claras, que deben ser precisas, no negociables.
- ✓ Trate de ser coherente, contundente y congruente, en la aplicación de la disciplina. Lo importante es que todo quede bien establecido desde el principio evitando cualquier tipo de ambigüedad.

- ✓ Anticipe las situaciones inminentes de alto riesgo e intente minimizarlas. Acepte la posibilidad de que pueda ser un día o una circunstancia difícil y esté preparado para sacar lo mejor de este día o circunstancia.
- ✓ Recuerde que, con su tipo de conducta, su hijo dice mucho de él, pero le está diciendo mucho más de usted y de su entorno de familia: revise, reflexiones, modifique.
- ✓ Enséñele que cada emoción puede transformarse, en una palabra, que la rabia tiene forma, que la tristeza se puede compartir para aliviarla, que llorar no es malo y que usted estará ahí para escucharlo.
- ✓ Es necesario que busque ayuda profesional cuando: los problemas que tiene se extienden al entorno escolar; su temperamento difícil empeora; los conflictos con usted u otros miembros de la familia tienen un matiz agresivo delicado; su conducta genera estrés familiar constante.