

## Entender los malos hábitos

por Lindsey Wegner, M.S., CCC-SLP

Comprender los muchos hábitos y comportamientos de un niño puede ser una lucha para los padres. Es posible que se pregunten cómo evitar que un niño realiza un mal comportamiento, especialmente si piensan que se está haciendo daño a sí mismo u otros. Sin embargo, diferentes comportamientos a menudo pueden ser una estrategia de afrontamiento para los niños. Muchos de estos hábitos sirven como estrategia tranquilizadora para el niño. Cuando los padres quieren cambiar un comportamiento o hábito, es útil comprender por qué un niño lo hace en primer lugar.

A continuación se enumeran algunos comportamientos que se encuentran en la rutina diaria de algunos niños:

### Chuparse el pulgar y los dedos

La succión del pulgar y los dedos generalmente comienza dentro de pocos meses de la vida de un niño. Muchos bebés superan esto antes de cumplir un año, y la mayoría se detiene por completo a las cinco debido a la presión de los compañeros. Otros objetos que los niños chupan pueden incluir chupetes y mantas. Chupar tiene un efecto calmante que ayuda a los niños dormir. Sin embargo, puede resultar preocupante cuando comienza a afectar la estructura de la boca y alineación de los dientes permanentes.



### Rechinar los dientes

El bruxismo, también conocido como rechinar o apretar los dientes, se observa en más de la mitad de los bebés. Comienza alrededor de los seis meses cuando los dientes de leche están saliendo y luego nuevamente alrededor de los cinco años cuando comienzan a crecer los dientes permanentes. Por lo general, el niño lo supera pero puede continuar hasta la edad adulta.



### Golpear la cabeza, rodar la cabeza y balancear el cuerpo

Estos comportamientos a menudo dan miedo a los padres, debido a la preocupación por las lesiones. Sin embargo, cuando los niños realizan estos actos, están buscando una sensación relajante y no parecen tener dolor, sino calma y contenido. Este hábito suele comenzar a los nueve meses y se resuelve alrededor de los dos años.



### Morderse o pellizcarse las uñas y las cutículas

Morderse o pellizcarse las uñas puede ser una preocupación si hay infección o se produce sangrado. Para disminuir este hábito, dé declaraciones positivas cuando su hijo esté haciendo algo más con sus manos, como, "Me gusta la forma en que colocas tu manos en la mesa y esperando pacientemente".



*continuará en la página siguiente...*



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

## Giro del cabello / tirón del cabello

Ambos pueden ser otra fuente de auto-calma para un niño. Eso a menudo ocurre cuando el niño está relajado, aburrido o cansado. Muy a menudo, este hábito se detiene por sí mismo, sin embargo, los padres deben estar al tanto



de una afección más grave en la que el niño en realidad, arranca el pelo de la cabeza, las pestañas o las cejas. Esto podría sugerir un problema psicológico subyacente y debe ser evaluado por un médico.

Si bien ciertos hábitos o comportamientos pueden ser frustrantes para los padres, a continuación se ofrecen algunos consejos que podría ayudar a romper estos patrones:



- Intente ignorar el comportamiento. Es probable que su hijo lo supere, prestarle atención podría animarlos a continuar.



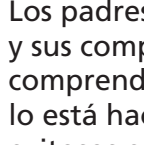
- Felicite a su hijo por su buen comportamiento.



- Si hay muchos hábitos que cambiar, concéntrese en los más molestos. No intente cambiar todo a la vez.



- Deje que su hijo tome sus propias decisiones. Esto reducirá el estrés y la frustración.



- Redirija a su hijo. Haga que se concentren en otra cosa.

- Utilice consecuencias naturales o lógicas para un comportamiento o hábito.

Los padres a menudo se preocupan por sus hijos y sus comportamientos. Sin embargo, si pueden comprender un comportamiento y por qué su hijo lo está haciendo en primer lugar, pueden ser más exitosos en la eliminación de ese comportamiento a largo plazo.

Recursos:

Bad Habits Annoying Behavior. (2017, April 18). Retrieved from University of Michigan Health System, <http://www.med.umich.edu/yourchild/topic/badhabit.htm>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)