



## Comportamiento agresivo

### ¿Qué se considera típico?

Cuando los niños están aprendiendo a expresar sus emociones, casi siempre están en compañía de otros niños que están aprendiendo lo mismo. Cuando un grupo de niños pequeños están aprendiendo a interactuar en grupo y las habilidades sociales, es muy probable que se golpeen, se empujen, e incluso muerdan. Aunque los comportamientos agresivos no son del todo inesperados, siempre debe hablarse sobre ellos. Esos comportamientos son usualmente signos de que su niño no ha aprendido mejores maneras de expresar sus emociones fuertes.

### ¿Cómo puede un niño moderar el comportamiento agresivo?

Así como la mayoría de los niños aprenden a hacer algunas cosas con poca o sin ayuda—como subir escaleras—otras cosas deben ser enseñadas—como bajar las escaleras. Lo mismo pasa con las emociones. Algunas emociones son fáciles de entender—como la tristeza y la alegría. Los significados y expresiones de otras emociones, sin embargo, deben ser enseñados. Por ejemplo, mucha gente confunde la rabia con la frustración. Y otros equivocadamente piensan que la rabia es algo malo. Pero ellos están confundiendo el sentimiento con la forma que es expresado. La rabia es parte normal de la vida, pero golpear, morder o decir cosas malas no tienen que ser.

Enséñele activamente a su niño cómo expresar sus emociones. La mejor manera de hacerlo es cuando usted o su niño están sintiendo una emoción. La próxima vez que sienta rabia o frustración, hable sobre eso. Podría ser algo así: “Estoy tan frustrado porque la tienda está cerrada—yo realmente quería dejar esto resuelto hoy. La próxima vez llamo primero para estar seguro de que está abierta.”

### ¿Qué sobre la energía física?

No todo comportamiento agresivo, sin embargo, se basa en emociones. Algunos niños simplemente tienen gran cantidad de energía física—ellos disfrutan del correteo y juego brusco. A pesar de que éstos niños no intentan hacerle daño a otros, éste tipo de juego debe supervisarse de cerca. Los niños generalmente no se dan cuenta cuando su juego físico afecta a otros, o pueden no darse cuenta que ellos son tan fuertes que pueden lastimar a alguien.

Si su niño está muy inquieto, trate de decir algo así: “Miguel, parece que te sientes muy inquieto, y Ana no parece gustarle ese juego. ¿Por qué no juegas a que eres un astronauta y vuelas por el salón?” Hay veces en que volar por el salón no es práctico. Cuando esto pasa, dígame a su niño cuándo y cómo puede soltar su energía.

Para los niños que son muy físicos y tienen cantidades de energía una clase preescolar sobre movimientos creativos, baile, karate, o gimnasia puede ser una buena manera de que ellos quemem energía y mejoren su auto-estima. Al escoger clases, trate de encontrar un maestro que trabaje bien con niños enérgicos.

### ¿Hay momentos en que debe preocuparse?

Si un niño es guiado para que desarrolle maneras apropiadas de expresar rabia y frustración, pero no puede cambiar su comportamiento, puede que haya un problema. Si le preocupa, hable con el doctor de su niño.

### Modelar emociones

Si usted ve a su niño tratando de quitarle algo a otro niño, intervenga y diga algo como: “Sofía, parece que estás frustrada, y parece que Lucy no quiere dejar ese libro todavía. ¿Qué puedes hacer?”

Entonces ayude a Sofía a encontrar una solución. Si las ideas de ella incluyen sólo quitarle el libro o golpear a Lucy, explíquele que aunque esas dos opciones podrían dar resultado, ninguna es respetuosa de Lucy. Eventualmente Sofía va a pensar en algo.

Entonces observe cómo Sofía pone su solución a funcionar. Puede que no funcione perfectamente la primera vez, y ella puede necesitar ayuda cuando hable con Lucy. Puede que inclusive actué como antes. Pero con repetición y éxito, Sofía desarrollará nuevos patrones de comportamiento.

### Exposición a comportamiento agresivo

Los niños que ven agresión—ya sea en la televisión, en un juego de video, en la escuela, o entre miembros de la familia—están en riesgo de presentar comportamientos agresivos excesivos.

