

PROBLEMAS DE CONDUCTA

Los problemas de conducta pueden surgir en situaciones de cuidadores allegados, en gran medida porque el niño y el cuidador se enfrentan a una transición enorme.

TRANSICIÓN PARA LOS NIÑOS

La transición entre cuidadores puede ocasionarse por desintegración familiar, cambios en la estructura familiar, consumo de sustancias, indigencia, etc. Estas transiciones son abruptas. A veces los niños tienen que dejar hogar, amigos, escuela, pertenencias y mascotas a la mitad de la noche.

COMPORTAMIENTOS DE SUPERVIVENCIA NEGATIVOS

Arrebatos

Desregulación

Rebeldía

Trastornos Alimenticios

Malos hábitos de higiene

Negarse a asistir a la escuela

Problemas de conducta en la escuela

Rezagarse educacionalmente

Compañeros negativos

Consumo de sustancias

TRANSICIÓN PARA LOS CUIDADORES

Nuestros niños pasan por montones y montones de transiciones, pero como cuidadores allegados, ustedes también pasan por las suyas propias, incluyendo:

- **DUELO:** el duelo puede ser por la pérdida de tu propio hijo o la pérdida de algún familiar. Puede ser la pérdida de uno mismo, la pérdida del sentido de normalidad. Tienes tu propia rutina, tu propia vida antes de tener al niño bajo tu cuidado. Pérdida de la jubilación. Ya sea que estés pasando de estar jubilado a trabajar, o estés cobrando tu plan de jubilación con anticipación, o estés volviendo al trabajo pero en otro puesto, o que sencillamente hayas perdido por completo el sueño de la jubilación. Tienes que seguir trabajando y trabajando para mantener al niño que tienes.
- **CAMBIOS DE ROL:** pasar de ser un abuelo a un padre, o de tía a madre, de tío a padre, de hermano a padre. Estás cambiando quien eres, volviéndote una figura de autoridad. Tal vez eras un pariente o amigo que malcriaba al niño, dándole regalos o llevándolo a lugares. Ahora eres quien crea las reglas y toda la estructura.
- **AGENDA INTENSA:** no tendrás la agenda de actividades que tenías antes. Tienes que llevarlos a la escuela. Tal vez tienes que ir a trabajar al mismo tiempo. Hay actividades como fútbol, béisbol, básquetbol. Puedes tener que ir a terapia para el niño y citas médicas. Tal vez hay visitas

implicadas y tienes que también organizar las citas para estas.

- **PRESIÓN FINANCIERA:** suministros escolares, calzado, mochila, comida, ropa, citas, tal vez tienes un deducible o un copago.
- **NAVEGAR LOS SERVICIOS:** registrar a los niños en la escuela y en las clases adecuadas. Tal vez tienen que ir a una reunión PEI. ¿Tienen un plan de apoyo para discapacidades? Cuestiones legales, involucramiento del Departamento de Niños, Jóvenes y Familia (CYFD por sus siglas en inglés), programas y servicios complementarios, todas estas cosas requieren de comprensión y atención.

INTERVENCIONES

Las intervenciones son cosas que hacemos por nuestros niños para ayudarlos a atravesar momentos difíciles.

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA EL CUIDADOR

Si no regulamos nuestras emociones, no podemos ayudar a nuestro niño a regular las suyas. Por ejemplo, si vengo, estoy enojada y estoy gritando y el niño está enojado y gritando y le estoy pidiendo que se calme mientras yo estoy enojada y gritando, él no se calmará para nada.

RESPUESTA COHERENTE

Cada vez que mi niño está enojado, tengo que ser coherente en mi respuesta. Si está enojado, tengo que sentarme con él, pero siempre me tomo tiempo para primero respirar: "Dime por qué estás enojado". No podemos en un momento usar habilidades de supervivencia y empezar a gritar al minuto siguiente. Eso no generará apego. No da el ejemplo de habilidades para que el niño aprenda.

RUTINAS Y RITUALES

Horario, rutinas y rituales constantes estabilizan el humor y el comportamiento de un niño. Horarios constantes de comidas, hora de cuentos, de baño y de ir a dormir harán su vida más estable, predecible y menos aterrador. Rutinas y rituales para ayudarles a mantenerse regulados y generar un apego positivo.

COMPONENTES DEL APEGO

Regulaciones emocionales para los cuidadores

Sintonización

Respuesta coherente

Rutinas y rituales

REGULACIÓN EMOCIONAL PARA CUIDADORES

No tomar el comportamiento del niño de manera personal
Conocimiento de respuestas al trauma
Habilidades de autocontrol
Construcción de apoyo y recursos

SINTONIZACIÓN

Comprender la perspectiva del niño
Comprender los detonadores del niño
Habilidades de escucha reflexiva

POR QUÉ REGULAMOS

Proporciona un entorno seguro
Apoya la conexión
Construye tolerancia emocional
Confirma que las necesidades serán satisfechas

IDENTIFICAR EMOCIONES

Comprender y expresar emociones
Identificar emociones en uno mismo y en los demás
Señales: lenguaje corporal, tono, contacto visual, etc.
Construir vocabulario emocional
Comprender detonadores y respuestas

EXPRESAR EMOCIONES

Utiliza afirmaciones en primera persona
Desarrolla debates rutinarios
Fomenta la comunicación abierta
Enseña la importancia de expresar los sentimientos
Identifica a personas de confianza (Círculo de la Confianza)

HABILIDADES NO VERBALES

Tono de voz
Espacio físico
Contacto visual
Explorar la expresión emocional a través de:
Juego, Arte, Escritura, Movimiento, Teatro, Música

RECURSOS

Red de recursos para Discapacidad del Desarrollo de la UNM: la colección más grande de libros, libros electrónicos, DVD relacionados a discapacidad en Nuevo México. Disponibles para préstamo o uso en el sitio para el público. unmhealth.org/services/development-disabilities/programs/other-disability-resources/information-network/

Comparte Nuevo México: la guía de recursos más grande, actualizada y exhaustiva en Nuevo México para mejorar la calidad de vida. sharenm.org

Recursos para cuidadores de Fostering Family: finanzas, educación, cuidado, salud mental, recursos legales, de transporte y de vivienda, grupo de apoyo de pares y capacitaciones virtuales mensuales. fosteringfamily.com