



EL NIÑO INQUIETO Y EXCITABLE

¿Qué hace a un niño muy activo?

Hay muchas cosas que pueden hacer a un niño demasiado activo. Las que siguen pueden darte alguna pista sobre la explicación de la conducta de tu hijo. Encontrar las razones puede ayudarte a encontrar soluciones al problema.

Ser padres: Si los padres son infelices, están deprimidos o preocupados, tienden a prestar menos atención a sus hijos. Puede que vean que no pueden pasar el tiempo necesario para ayudarles a jugar de forma constructiva y cuando lo pueden hacer, se pasan casi todo el tiempo diciéndoles que se callen. Los niños aprenden de esto que deben ser traviosos o ruidosos para conseguir algo de atención de su madre o padre.

Reglas poco claras: Es importante tener reglas sencillas sobre lo que está y no está permitido. Si nunca se dice lo que está permitido o no, los niños pueden aprender a librarse de lo que no les gusta siendo ruidosos o comportándose de forma inadecuada. Puede ayudar a los padres y a los niños el tener unas pocas reglas pero que sean muy claras. Si ambos padres se involucran, necesitan estar de acuerdo sobre estas reglas y ser consistentes y justos cuando digan “no”. Esto ayudará a los niños a saber que se espera de ellos y aprender autocontrol.

Temperamento: Todos nacemos con diferente temperamento. Algunos niños son más vivos, ruidosos y extrovertidos que otros. Puede que prefieran salir a la calle y estar con gente antes que leer un libro tranquilamente o jugar solos con sus juguetes. Frecuentemente, los niños que son así de activos son también excitables y pueden pasarse de la raya mientras juegan. Aunque esto a veces sea molesto, no hay nada de lo que preocuparse pero puede que necesites ayuda para buscar la forma de ayudar a tu hijo a que se calme.

Problemas de aprendizaje: Algunos niños tienen dificultades para aprender cosas que a otros niños les parecen fáciles. Pueden necesitar ayuda especial en la escuela, que parezcan muy pequeños para su edad y que no se concentren en el trabajo escolar o no controlen su conducta tan bien como los otros.

Problemas de audición: Un oído taponado es un ejemplo frecuente de un problema de audición. Si un niño tiene un oído taponado puede no oír lo que otras personas le dicen. Tenderán a gritar y querrán subir mucho el volumen de la televisión.

Comida: Algunos niños parecen reaccionar a algunos alimentos volviéndose inquietos e irritables. No es tan común como algunas personas piensan, pero a veces puede ser un problema real.

¿Como puedo conseguir que mi hijo se calme?

Asegúrate que pasas tiempo con tu hijo a solas, así sabrá que estás interesado en él. Esto te dará la oportunidad de **planificar** y **premiar** su conducta.

Pasa tiempo con tu hijo haciendo algo que a él le guste. Establece una rutina y **planifica** lo que va a estar haciendo durante el día o el fin de semana. Puedes reservar algo de tiempo para un juego enérgico y ruidoso, así consumirá parte de su energía. También puedes buscar periodos de tiempo para jugar tranquilamente solos.

Aprovecha cualquier oportunidad para **premiar** a tu hijo. Sé lo más claro posible. Es vital que ellos entiendan exactamente lo que han hecho para agradar a sus padres. Por ejemplo: “has estado tan tranquilo jugando tú solito..., qué chico más bueno eres” o “qué buen futbolista eres”.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

La conducta vivaz y excitable de los niños es un problema común para los padres. Si tu hijo tuviese un problema con la audición o hubiese tenido alguna reacción a la comida, el médico de familia será capaz de ayudarle. Si éste piensa que pudiera existir un trastorno de hiperactividad o una dificultad del aprendizaje, le derivará a un psicólogo clínico, un pediatra o un psiquiatra infantil.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636