



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## Cómo interpretar la agresión e irritabilidad de los niños

Mucho antes de toparse con los desafíos de los cierres generalizados de escuelas por la pandemia, los educadores de Estados Unidos habían notado un aumento en las conductas problemáticas, agresivas y hasta violentas de los estudiantes que comprometían el aprendizaje y la seguridad. Docentes de todas partes han manifestado arrebatos físicos y verbales hacia su persona y hacia otros estudiantes. En algunas escuelas, estas irrupciones se han tornado alarmantemente habituales, perturban a compañeros y docentes por igual, y en el peor de los casos, tornan imposible el aprendizaje en el aula.

En este momento, y después de casi dos años completos de estar lidiando con el miedo, la alteración y la incertidumbre que la pandemia trajo aparejados, tanto docentes como padres están luchando para controlar la explosión de síntomas de salud mental, incluidas las conductas agresivas. Los estallidos de furia no se limitan únicamente a los estudiantes más grandes: se ha observado que algunos de los aumentos más importantes en las conductas agresivas se dan en niños de primaria. Muchos padres están agotados y abrumados mientras intentan ayudar a que sus hijos lidien con las alteraciones en la escuela, la casa y las rutinas sociales y, al mismo tiempo, tratan de ganarse la vida y cuidar la propia salud y el bienestar.

Si bien es indudable el aumento de la agresión y la irritabilidad en niños en edad escolar, las causas son menos obvias. Entre las consideraciones importantes se encuentran:

- Detrás de la agresión suele haber un trauma. Cuando un padre encuentra conductas desafiantes, agresivas o violentas, al niño se lo cataloga como "contestatario" o simplemente "problemático" casi por impulso. Pero los niños difícilmente quieren ser difíciles, y a menudo la agresión y el mal comportamiento son mecanismos de supervivencia ante el trauma. Claro está que la alteración que ocasionó la pandemia de COVID-19 es una experiencia traumática, pero muchos jóvenes actualmente padecen un sinfín de otros traumas, entre ellos, pobreza extrema, exposición a la violencia, inseguridad alimentaria, 'bullying', abandono, efectos tóxicos del racismo, etc.
- Los estudiantes con diferencias neurocognitivas, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dificultades en el aprendizaje o comprendidos dentro del espectro autista, pueden agredir cuando se sienten frustrados, cuando se enfrentan a tareas escolares difíciles o cuando se ven obligados a lidiar con cambios inesperados. Los estudiantes con dificultades del procesamiento sensorial suelen sentirse abrumados con mucha facilidad por el exceso de ruido, el exceso de personas y demás aportes sensoriales desagradables; esta sobrecarga sensorial puede generar una conducta agresiva.
- La depresión o la ansiedad sin diagnosticar también pueden desencadenar estallidos de ira. Si bien se puede prever que los niños con ansiedad o depresión sean tímidos o reservados, estas afecciones de salud mental pueden manifestarse de muchas maneras, incluida la volatilidad emocional.

Algunos consejos para los padres:

- Al momento de lidiar con una conducta difícil o problemática, recuerde que "la conducta es comunicación" y que los niños que agreden casi siempre están en peligro.
- Aprenda medidas preventivas para evitar o apaciguar la agresión. Es preferible adoptar un enfoque (como el Nurtured Heart Approach®) que haga hincapié en la atención positiva para las conductas deseadas en lugar de castigar las negativas. Las consecuencias por las conductas inadecuadas o por desobedecer las reglas deben impartirse de manera coherente, práctica e imposable.
- Conozca y adhiera al plan de estudios de aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) de su distrito, que les enseña a los estudiantes habilidades de autorregulación, interpersonales, y de resolución de problemas y conflictos.
- Cuando hable con su hijo, adopte una perspectiva centrada en el trauma. En pocas palabras, encábrelo con una actitud que denote un tono de "¿Qué te sucedió?" en lugar de "¿Qué diablos te pasa?".
- Trabaje con los docentes de su hijo para comprender qué genera el desencadenamiento en su caso. Evalúe el entorno doméstico para eliminar o reducir los estímulos desencadenantes, por ejemplo, las luces brillantes, el exceso de ruido, la falta de tiempo a solas, poca estructura, etc.
- Haga uso de los programas de salud mental en la escuela o en la comunidad ANTES de que se presente un incidente agresivo grave. Contemple, junto con un especialista en salud mental formado, si su hijo pudiera beneficiarse con medicamentos para la ansiedad, la depresión, el TDAH, etc.
- Como siempre, ocúpese de su propia salud y bienestar. Busque una terapia si le resulta difícil controlar sus emociones o las conductas que podrían ser desencadenantes para su hijo.