



SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES PARA NIÑOS CON PROBLEMAS DE
CONDUCTA

Introduccion

- Los niños y adolescentes con Dificultades Severas de conducta son muy visibles y presentan un grupo complicado de problemas emocionales y de comportamiento. La característica esencial de este trastorno es un mal comportamiento que es serio, repetitivo y persistente.



Algunos síntomas

- Agresividad, robos, incendios, fugas, mentiras... y que con mucha frecuencia van asociadas con hiperactividad, impulsividad, dificultades cognitivas y de aprendizaje y habilidades sociales pobres.





TRASTORNO OPOSICIONISTA- DESAFIANTE

El patrón de conducta negativista, se presenta con una serie de comportamientos tales como encolerizarse, discutir con adultos y desafiarles activamente, molestar deliberadamente a otras personas, acusar a otros de errores o faltas propias, ser colérico y rencoroso, etc



TRASTORNO DE CONDUCTA

- Presenta un patrón repetitivo y persistente de comportamiento, caracterizado por una violación sistemática de los derechos de otras personas, así como por el incumplimiento de una serie de normas sociales propias de la edad (agresión a personas y animales, destrucción de la propiedad, fraudulencia o robo, violaciones graves de normas), debiendo especificarse la gravedad y el momento de inicio (infancia o adolescencia).

1. “Me comunico con mamá y papá”



- **Participantes** : Niñas y niños de 4to a 6to grado de Primaria
- **Materiales** : Hojas bond o iris, lápices de colores.
- **Objetivo:** Motivar a las y los niños a dialogar con su mamá, papá (o personas adultas con quienes viven) sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

Presentación (10 min.)

Se realizan algunas preguntas como:

- ¿A quiénes les pides que te den algo de comer cuando tienes hambre?
- ¿A quienes les pides que te lean un cuento?

- ¿En qué otras ocasiones te acercas a estas personas?

- ¿Te acercas cuando deseas contarles lo que has hecho en el día?

- ¿Les cuentas cómo te sientes, qué te preocupa o qué cosas te dan miedo?

Se reflexiona acerca de la importancia de comunicarnos con estas personas (mamá, papá, tutor u otro) porque son las más cercanas y buscan nuestro bienestar. Ellos pueden brindar orientación para manejar algunas situaciones difíciles.

Desarrollo (20 min.)

Se pide a las niñas y/o niños que en una hoja de papel dibujen a su mamá y en otra a su papá (o a las personas que estén encargadas de ellos), que debajo de cada dibujo escriban lo que quisieran decirle a cada uno. Luego, se pedirán voluntarios para que cuenten a los demás lo que escribieron (no se debe obligar a participar).

Para terminar, se les solicita que escriban una carta a estas personas (mamá, papá u otro familiar), donde les digan:

- Lo que les gusta de ellos.

Lo que quisieran pedirles para estar mejor.

Se propone que elaboren un dibujo que acompañe la carta.

CIERRE (15 MIN)

- Se recalca a las y los niños la importancia de contar a mamá y papá las cosas significativas que nos suceden y aquello que sentimos.
- Aclarar que es necesario hablar con la familia tanto sobre las cosas que nos dan alegría, como sobre las que nos entristecen o nos llenan de miedo.
- Explicar que el sólo hecho de contar a alguien lo que nos preocupa nos hace sentir mejor y saber que no estamos solos.
- Se pregunta a las y los estudiantes sobre las estrategias que usan para acercarse a pedir algo a su mamá y a su papá y sobre la manera de acercarse a ellos para contarles algo relevante. Se orientará hacia la forma adecuada de comunicación con ambos padres.



Las y los niños entregan a su mamá y a su papá (o personas adultas con quienes viven) la carta que han escrito y el dibujo que elaboraron. Se debe explicar la importancia de buscar el diálogo con sus hijas e hijos.

- Se puede realizar esta u otra sesión con participación de madres y padres de familia, y prepararlos para que tengan paciencia y escuchen las conversaciones que inicien sus hijas e hijos.

- Durante la semana, se puede preguntar a las y los estudiantes: ¿Cómo les fue con la conversación con mamá y papá? De igual manera, se les puede brindar orientación sobre los aspectos a mantener o modificar en su búsqueda de la comunicación familiar.



2. “Yo valgo mucho y tú también”



- **Participantes** : Niñas y niños de 5to y 6to grado de Primaria
- **Objetivo** : Que las y los niños se sientan valorados como personas y motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo.
- **Materiales** : - Hojas bond o Iris
- Lápices o lapiceros
- Cinta adhesiva o masking tape
- Se forma un círculo con las y los niños o los miembros de la familia y se les indica que deben pensar en una de sus cualidades positivas (lo bueno que tienen en su forma de ser). Se pide voluntarios para que cuenten al grupo sobre estas cualidades.
- Es importante estar atentos a las expresiones de las y los niños para motivar a quienes tengan dificultades para identificar lo bueno de sí mismos. La mamá o quien modere la actividad puede destacar que todos tenemos cualidades positivas y que es importante conocerlas y sentirnos contentos por ellas

Desarrollo (30 min)



Se indica a las y los niños que se coloquen en la espalda una hoja de papel y se les entrega un lápiz o lapicero, o se les solicita que tengan a la mano uno.

Luego, se les invita a caminar lentamente en diferentes direcciones. Se explica que cuando se dé una señal determinada (se les muestra la señal) deben detenerse, y al compañero o compañera que esté más cerca escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda. A otra señal (se les muestra) deben volver a caminar. El proceso se repetirá varias veces hasta que todos tengan por lo menos cinco cualidades positivas escritas en sus papeles. Si alguien tuviera menos, se motivará a las y los integrantes para que piensen y escriban más cualidades.

Estar atento al seguimiento de las consignas y orientar para evitar que escriban aspectos o características negativas de sus compañeros, generando así burla entre ellos, lo cual causaría daño e iría en contra del objetivo de la sesión.

Se les pide que formen nuevamente un círculo grande y que retiren el papel que tienen en la espalda, para leerlo.

Se realiza las siguientes preguntas: ¿Como se sienten al ver lo que les han escrito?, ¿Les agrada?, ¿Por qué? ,¿Sabían que tenían todas esas cualidades positivas? Si la respuesta fuera sí: ¿Cómo lo supieron? ¿Quién más se los ha dicho?

- Se aprovecha la oportunidad para reforzar en cada uno sentimientos de satisfacción, confianza, seguridad y alegría al saber lo bueno que sus compañeros ven en ella o en él.
- Se explica lo importante que es descubrir uno mismo, o con ayuda de los demás, las cualidades positivas y virtudes que tenemos, porque al reconocer estas cualidades iremos mostrando más seguridad, lo que nos permitirá sentirnos capaces de afrontar diferentes situaciones, entre ellas, una contingencia.

Cierre (5 min.)

Reunidos en círculo, se refuerzan algunos mensajes sobre:

- La importancia de conocer las cualidades positivas que tenemos y sentirnos bien por ello.
- Reforzar que, aun cuando se presenten dificultades, es bueno pensar que nos van a pasar muchas cosas buenas en la vida.
- Es importante sentirnos capaces de enfrentar situaciones difíciles para poder encontrar soluciones inmediatas y efectivas.

Se puede indicar a las y los estudiantes que escriban cualidades positivas de los miembros de su familia, y luego se las pueden mostrar. Podrían dialogar sobre cómo se sintieron al recibir comentarios positivos de los demás, en especial de su círculo familiar inmediato.



3. “Reforzamos mensajes positivos”

- **Participantes** : Estudiantes de Secundaria
- **Objetivos** : - Que las y los estudiantes refuercen pensamientos y sentimientos positivos entre las personas de su entorno cercano.
- **Materiales** : -Cartulinas – Plumones

Nota: Tener en cuenta que los sentimientos negativos no surgen de la nada, sino de situaciones de la historia personal, familiar o de contextos sociales en los que se sufre una situación dramática o catastrófica.

Presentación (5 min.)

La tutora o el tutor inicia con actitud alegre y entusiasta, y comenta a las y los niños que ese día se siente muy bien. Describe su estado de ánimo diciendo, por ejemplo, que tiene ganas de cantar, de saludar a todos, de ayudar y abrazar a las personas (abraza o dice palabras afectuosas a varios de los integrantes).

Se debe seleccionar un día en que se tenga ese estado de ánimo en realidad, y se esté convencido de lo que va a hacer, de lo contrario, se trataría de una representación teatral.

Se comenta a los integrantes que, a diferencia de hoy, otras veces no ha tenido ganas de hacer nada, sentía que todo le estaba saliendo mal y se sentía también muy mal. Por esa razón comenzó a tener pensamientos y expresiones como: “Me siento nervioso”, “tengo miedo”, “todo me saldrá mal”.



Desarrollo (30 min.)

Se pide a las y los estudiantes que identifiquen los pensamientos y sentimientos que tienen cuando pasan por momentos difíciles. Luego, se les anima a recordar cuáles son las expresiones de desánimo o miedo que dicen a sí mismos en esos momentos. Participan voluntariamente, y se van anotando las expresiones en la pizarra o en un papelote. Se les explica que es normal que a veces tengamos esos pensamientos, y es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello. Es importante entender qué es lo que nos generó ese pensamiento: por ejemplo, el comentario de alguien o algo que no funcionó como se esperaba



Se les menciona que si esos pensamientos vienen con frecuencia son negativos, porque nos quitan la motivación, nos generan más desánimo, nos hacen creer que realmente todo está mal y no nos ayudan a superar las situaciones difíciles.

Se les pide que piensen en frases motivadoras y que las escriban en una cartulina. Luego, van leyendo juntos cada una de las frases elaboradas.

Los mismos integrantes imaginan que una amiga o un amigo está pasando por una situación difícil y se siente triste y desanimado.

Escriben una carta con la intención de darle apoyo para que salga adelante. Finalmente, cada uno lee la carta.



Cierre: (10 min.)

A partir de lo trabajado, se refuerzan las siguientes ideas centrales:

- Cuando nos demos cuenta de que estamos pronunciando frases desmotivadoras, tratar de mirar también lo positivo, lo que sí funciona, lo que sí nos sale bien, eso nos motiva y nos ayuda a buscar mejoras en nuestra vida.
- Se reconoce la importancia de trabajar ideas positivas, siempre y cuando vengan de la mano con otros procesos para la recuperación emocional.
- Es importante aprender a mirar lo positivo en los demás, decir frases motivadoras a las personas que nos rodean y buscar, también, que las personas con las que nos relacionamos, nos expresen frases motivadoras.
- Se refuerza la idea de que somos seres valiosos y tenemos capacidades para afrontar las situaciones que ocurren en nuestra vida. Para motivar a las niñas, niños y adolescentes puede decirles algunas frases motivadoras, como por ejemplo: “Este momento difícil va a pasar y luego me sentiré muy bien” “Todos merecemos estar bien” “Yo tengo la capacidad para cambiar las cosas”, entre otras.

Se recomienda dialogar con las y los jóvenes sobre situaciones que encuentran en la escuela y en la familia, sobre cómo se sienten ante estas situaciones y cómo pueden ser más positivos. Es importante hacerles ver que es más fácil ser negativo, pero que las personas positivas, en general, son más felices.



CAMBIO DE LUGARES:

Los niños forman un círculo y todos los jugadores están enumerados, empezando por el número uno. El que se queda se coloca en el centro del círculo y grita dos números cualquiera. Los dos jugadores que tienen esos números tratan de cambiar sus lugares, mientras el que se queda intenta atrapar uno de los dos lugares y si, lo consigue, el jugador que se queda sin sitio lo sustituye.

VARIANTES: en vez de números se emplearan colores, nombres de países de ciudades u otro tipo de campo semántico.

OBJETIVO: Canalizar su energía en una actividad positiva ayudar a su convivencia con otros alumnos como en reforzar su información y diferenciación de diferentes contextos.



- **TECNICAS DE RELAJACION:**

- **Niños de 9 a 12 años**

A esta edad podemos seguir ayudándoles a practicar técnicas de respiración para relajarse, que son fáciles de practicar antes de un examen sin que nadie se percate de ello o en situaciones que les alteren y además proponemos la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Es una de las más efectivas, si además enseñamos al niño a practicarla de forma constante, podrá ir eliminando tensiones y estrés.

- Pedimos al niño que se siente y extienda las manos sobre la rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.

1- Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se relaja suavemente.

2- Hombros: se encogen los hombros hasta las orejas y se libera poco a poco.

3- Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.

4- Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.

5- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.



CONTAR HISTORIAS

Utilizar papelitos donde se escriban tres vertientes(personajes, paisajes y objetos o artículos) en los cuales ellos deben incluir a la historia y partir de ahí para que se desarrolle la historia los adultos determinaran en que momento concluir la historia o ellos darle continuidad, esta actividad se puede realizar con todos los integrantes de la familia

OBJETIVO: Motivar y mejorar la fluidez verbal en los alumnos así como promover su imaginación además de tener una herramienta para que el niño pueda comunicar sus emociones de manera indirecta

