

GUÍA CONVERSACIONAL PARA PADRES DE NIÑOS CON PROBLEMAS DE CRECIMIENTO



Si tu hijo tiene problemas de crecimiento, seguramente te estás preguntando cómo **fomentar su bienestar emocional**.

Por ello, **hemos creado esta guía práctica** donde encontrarás información de utilidad que podrás compartir con familiares, cuidadores, amigos y maestros, ya que incluye las ideas centrales **para desarrollar la seguridad y autoestima** que necesita en esta etapa.



¿QUÉ HACER EN EL DÍA A DÍA?

Uno de los elementos más importantes para fortalecer la seguridad y autoestima del niño es la forma que se desenvuelva el ambiente emocional **dentro y fuera de casa.**¹ Tú puedes implementar ciertas conductas y medidas que promuevan estas características a través de las ideas, estrategias y ejemplos que te presentamos, que para su practicidad se ha dividido en **Entorno Familiar y Entorno escolar**.

I. ENTORNO FAMILIAR

Tener autoestima es primordial para que el niño crezca de manera feliz y saludable.² Cuando un niño no tiene la capacidad para valorarse adecuadamente, tenderá a sentirse inadaptado, aislado e incómodo consigo mismo, lo que puede resultar en una baja autoestima y potencialmente en otros problemas psicológicos que provocan sentimientos de minusvalía, inseguridad y enojo.^{2,3,4}

Los padres, los cuidadores primarios y los maestros desempeñan un papel fundamental cuando se trata de fortalecer la autoestima y seguridad de un niño, especialmente cuando tienen problemas de crecimiento, ya que suelen tener una relación muy estrecha e intensa con sus progenitores y las personas que los cuidan, y tienen muy en cuenta sus opiniones.⁵

Esto ofrece una gran oportunidad para ayudarles a crear una buena imagen de sí mismos de la Autoestima, Reafirmación, Comunicación, Percepción Familiar adecuada, Centrarse en lo Positivo, hacer Modificaciones temporales de mobiliario y considerar la Ropa y el calzado:



A) AUTOESTIMA

La autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, empiezan a formarse a partir de las experiencias vividas durante la primera infancia.^{4,6} Para que esto se desarrolle de forma adecuada, lo ideal es vivir en un entorno de cariño, respeto, confianza y estabilidad, tanto en casa como en la escuela.¹

La autoestima está formada por la percepción subjetiva de la información objetiva que cada uno utiliza para describirse.^{5,6} De igual manera, la autoestima se reconoce como un indicador del desarrollo personal fundado en la valoración, positiva o neutral, que cada persona hace de sus características cognitivas, físicas y psicológicas.

Esta valoración se forma con base en la opinión que cada persona tiene sobre sí misma, a partir de los atributos que cree tener. Y, es confirmada por cada individuo a partir de la percepción de cómo lo valora quien lo rodea y, particularmente, todo aquel que le es relevante, en su vida cotidiana, como es el caso de padres, familiares, cuidadores y maestros.^{2,5} La autoestima sustenta y caracteriza el comportamiento relacional y el potencial de interacción del sujeto en su medio ambiente.⁷

Tener autoestima alta en la infancia, favorece el desarrollo emocional y social, permitiendo al niño sentirse seguro para relacionarse con sus familiares y amigos con una actitud positiva, constructiva y competitiva que contribuirá a crear los cimientos para una vida adulta exitosa y feliz.⁷



Para ayudar a tu hijo a fomentar su autoestima, es necesario que proveas un ambiente afectuoso donde se permita que los miembros de la familia expresen sus opiniones con libertad y respeto. Un buen comienzo sería motivar a que tu hijo se hable y que sea escuchado con atención. Otra forma de hacerlo podría ser que estés pendiente de sus logros para que los reconozcas abiertamente, y que también te des cuenta de sus errores, para que le enseñes que son experiencias y no fracasos.^{4,6}

Tú mismo te podrás dar cuenta si las ideas aquí expuestas están funcionando, cuando veas a tu hijo que se expresa con naturalidad, juega, está contento y tiene amigos. Y podrás fortalecerla aún más con la expresión de afecto.⁶

B) REAFIRMACIÓN

Ayudar al niño a tener reafirmación no significa tener que felicitarle constantemente. Se trata más bien de **tener una comunicación clara**, donde el niño sepa lo que se espera de él respecto a su comportamiento y las consecuencias de su actuar, ya sean consecuencias positivas o negativas.

Establecer límites claros y cumplir tanto las recompensas como las repercusiones negativas, da al niño la seguridad de actuar en un “terreno conocido” que favorece la creación de autoestima.^{7,8}

La autoafirmación que necesitan los niños está dirigida hacia sí mismos, buscan la consideración y el reconocimiento de parte de otros. Es el esfuerzo por tener la atención, popularidad y respeto ante ellos mismos y los demás, especialmente con la intención de obtener la aprobación o recompensas derivadas de sus principales figuras de afecto, cuidado y autoridad, como es el caso de padres, cuidadores y maestros.^{4,5}

Por ejemplo:

- Si tu hijo te pide que observes algún logro que tenga, reconócele su éxito de forma verbal y no verbal. Por ejemplo, cuando te dice “¿lo estoy haciendo bien mami?” puedes contestar verbalmente. O, cuando está jugando fútbol y voltea a verte en las gradas, puedes responder de forma no verbal con un movimiento de manos que exprese éxito, como un aplauso.
- Felicita a tu hijo por su aspecto y por su comportamiento. Déjale en claro qué comportamiento es más adecuado y por qué.
- Puntualiza en lo que hace bien. Destacar lo positivo frente a lo negativo (lo que hace mal) le ayudará a centrarse en conductas positivas.
- Puedes hacer correcciones constructivas, explicándole por qué no te gusta lo que hace, ya que le ayudará a aceptarlo y a cambiar su comportamiento en el futuro.



C) COMUNICACIÓN

En ocasiones los padres no se dan cuenta de que, sin querer, están enviando mensajes negativos a su hijo. A veces lo hacen con la mejor intención, como la de protegerlos, pero al paso del tiempo, esto puede tener repercusiones negativas.^{3,7}

Por ejemplo, **los niños que son sobreprotegidos se sienten incapaces de hacer cosas por sí mismos y pueden desarrollar sentimientos de minusvalía como el miedo, enojo e inseguridad.**³

La información que transmites de manera verbal y no verbal es percibida por tu hijo, y si esta tiene un mensaje negativo entre líneas como “yo lo hago por ti, porque tú no puedes” o “él no puede porque es chiquito”, le hará dudar de su propia valía y dependencia.

Lo que sí es indicado es ser coherente en lo que piensas, dices y haces respecto a tu trato con él; si quieres que aumente su valía personal y sea más independiente, motívalo para que se mantenga activo, emprendedor y curioso.⁴ Esto contribuirá a su desarrollo y a que crezca seguro de sí mismo. Los retos a los que se enfrente y en los que salga victorioso los interiorizará como logros que fortalecerán su autoestima y los que no sean exitosos se podrán considerar aprendizaje, si le enseñas a que así los vea. Por ejemplo, animarlo a jugar un deporte, aprender otro idioma, hacer su cama o ayudar a recoger los platos de la mesa, son conductas cotidianas por donde se puede empezar a fomentar la seguridad e independencia.

D) PERCEPCIÓN FAMILIAR

Actitud.

Tu actitud y la de quienes conviven con tu hijo, es muy importante. Si la percepción que tienen de él es la de una persona desvalida o diferente, pueden caer en el error de darle un trato preferencial o relacionarse con él como si tuviera algún problema de crecimiento, confirmándole sus sospechas de que hay algo malo en él.^{3,7} **Tratar diferente a tu hijo, justo hace que se sienta diferente y no precisamente para algo positivo.**

Por ejemplo, si no tienes mucha confianza en cuanto a sus posibilidades futuras, como su capacidad para aprobar la escuela o lograr un triunfo deportivo, él también se creerá incapaz de lograrlo. **Aunque haya ideas que te preocupen, trata de no expresarlas frente al niño, y en su lugar anímalo a que quiera ser el mejor dentro de sus capacidades,** a pesar de sus problemas de crecimiento.^{3,7} **Si no logras evitar tus propios miedos e inquietudes, puedes hablar a solas con el médico tratante de tu hijo para que te aclare las dudas** o puedes pedirle hablar con familiares de pacientes con casos similares o buscar un grupo de auto ayuda o consulta Psicológica. Es decir, alguna alternativa que te ayude a estar más tranquilo respecto a esta etapa, para que asimismo la transmitas a tu hijo.



Comparaciones.

Evita hacer comparaciones entre tu hijo y sus hermanos o amigos. En lugar de eso, procura tratar al niño como individuo reconociendo sus logros de manera independiente.⁴ **Puedes fomentar que realice una actividad extraescolar diferente a sus hermanos, para que pertenezca y destaque en algo único, que sólo sea de él.**



Juvenilización.

En ocasiones, los niños que tienen talla baja, pueden tener un comportamiento más infantil del que corresponde a su edad cronológica porque se les mimó o sobreprotege de más.^{3,7} **Por eso es importante que trates a tu hijo de acuerdo a su edad y no a la que aparenta.**

Conductas Compensatorias.

Ten cuidado en no tratar de “compensar” algo que la familia puede ver como deficiencia (talla baja) y eviten dar un trato preferencial al niño.^{3,7} Recuerda que si tú haces diferencias, él notará las diferencias y puede creerse una “víctima” con capacidad de manipular el entorno familiar.

E) CENTRARSE EN LO POSITIVO

Si bien la autoestima tiene que ver en parte con el aspecto, enséñale a tu hijo que lo de “dentro” vale más que lo de “fuera”.^{2,7} **Enséñale a través de tu propia conducta a valorarse como un “todo”** y no sólo un cuerpo. Por ejemplo, ser una buena persona, inteligente o exitoso en determinados aspectos. Recuérdales que es valioso por distintos factores y no solo por su fachada.

Invítalo a hacer labor social, ayúdalo a desarrollar algún talento deportivo, artístico o científico; o motívalo a descubrir algo en lo que es muy bueno. Con estrategias como estas podrás potencializar áreas internas que le den valía a sus propios ojos y que descentralice su atención a la imagen física.

Cuando ayudas a tu hijo a tener una vida lo más parecida posible a sus hermanos y amigos, tratándolo como individuo, contribuyes a que se sienta más confiado y capaz para perseguir cualquier ambición que tenga en la vida.⁶



F) MODIFICACIONES TEMPORALES EN CASA Y EN EL COLEGIO

Los niños con problemas de crecimiento pueden tener una serie de problemas prácticos en el día a día mientras se espera a que el medicamento resulte en crecimiento. Muchas cosas pueden ser demasiado grandes o demasiado altas, haciendo que la vida cotidiana se convierta en una especie de reto para el niño y sus cuidadores.

Por ejemplo, tareas como comer en la mesa, sentarse en el pupitre o utilizar el lavabo o el baño pueden resultar complicadas.

Para vencer estas dificultades pueden realizarse una serie de modificaciones que pueden ayudar a dar mayor independencia a tu hijo, por ejemplo:

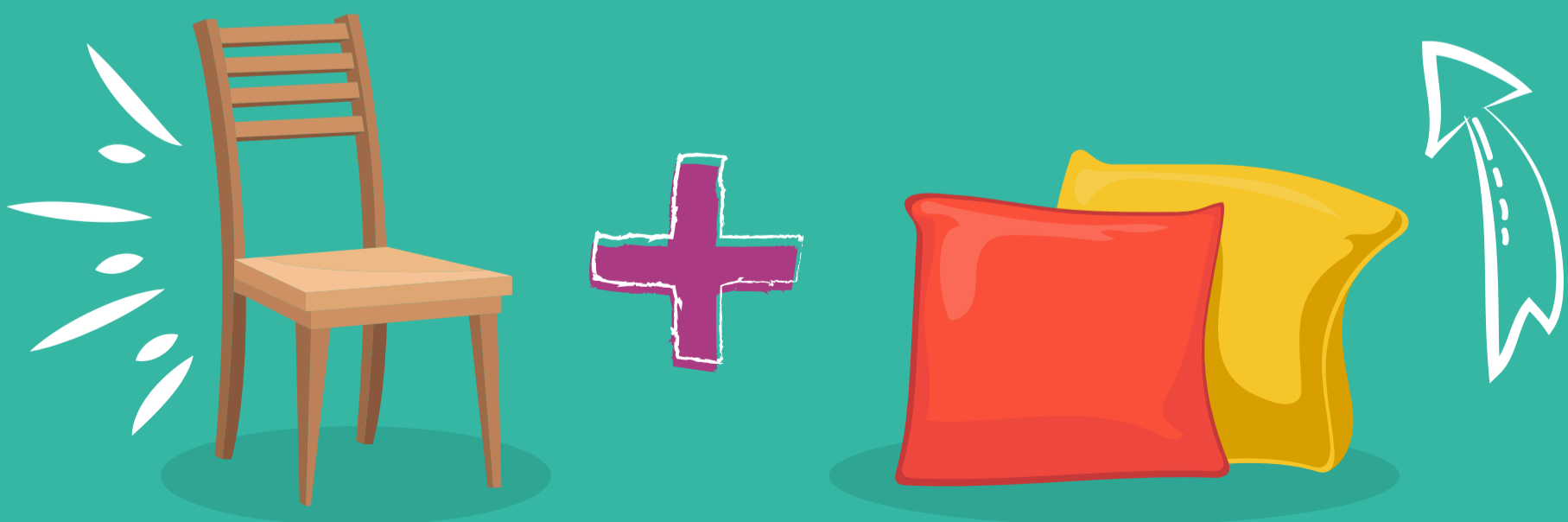
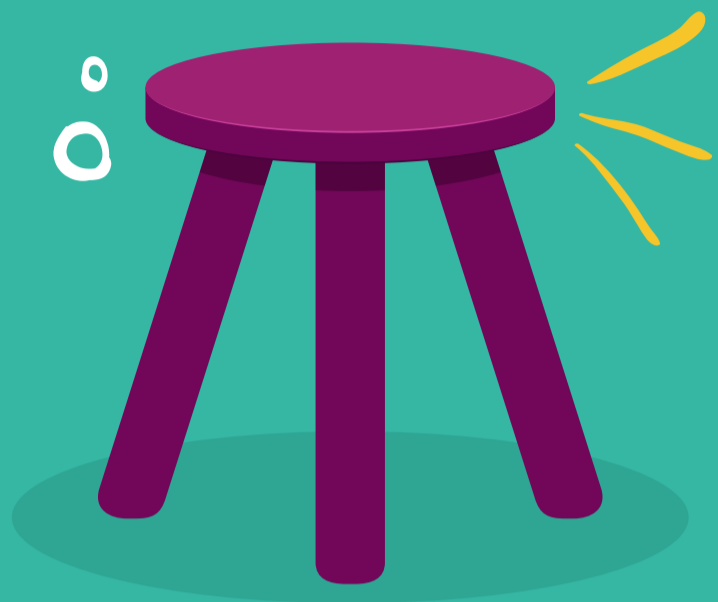
- Mobiliario extra, como añadir un taburete a la mesa, al pupitre o al sofá.
- Poner un banquito para que alcance el lavabo y se pueda ver al espejo.

No “personalizar” el mobiliario, es decir, no hagas muebles más pequeños, usa en su lugar adaptaciones para que el niño pueda utilizar cosas de tamaño normal.

Trata de que el niño use y disfrute todos los elementos de casa, con las adaptaciones necesarias, pero que sean movibles, dando la idea de temporalidad. El objetivo es que de acuerdo a su edad cronológica él sólo pueda resolver cosas básicas como peinarse, lavarse las manos, dientes, etc. Evita hacer diferencias con otros miembros de la familia. Por ejemplo, no dejes que el niño coma en una mesa más baja porque “le queda mejor”. Ponle en su lugar un banquito para llegar a la silla de tamaño regular y coloca un cojín en ésta para que alcance la mesa.

Cuando el niño asista a casa de amigos o familiares, se le puede dar la opción de llevarse los accesorios, pero deberá ser decisión de él si lo hace o no.

Con estos pequeños detalles ayudarás a que tu hijo tenga una vida más independiente, donde se sienta seguro de que puede hacer las cosas por él mismo, aumentando su autoestima.⁴



G) ROPA Y CALZADO

La ropa y los zapatos son un tema recurrente entre los chicos con trastornos del crecimiento.

Resulta complicado encontrar algo acorde a su edad, especialmente al llegar a la adolescencia.

Es importante que el niño se sienta cómodo, seguro e incluso a la “moda” con lo que usa, por ello te sugiero que busques tiendas donde hagan ropa juvenil, pero en tallas pequeñas. Si no encuentras ropa que le quede, busca en su lugar prendas que puedas adaptar fácilmente, como:

- Ropa que pueda acortarse: camisetas, pantalones, faldas y vestidos.
- Prendas que se estiren: mallas o medias.
- Accesorios: utiliza accesorios modernos para que la ropa de tu hijo esté más acorde con el estilo propio para su edad.
- Posiblemente sea mejor cortar las etiquetas correspondientes a la edad de la ropa para evitar que se desanime por llevar ropa de 5 años si tiene 10, por ejemplo, y que otros niños vean la talla de ropa que lleva.
- Evita llevarlo a una tienda de niños pequeños si él ya no lo es por su edad, en lugar de eso, puedes tomar fotos a la ropa y que escoja sin saber en qué área de la tienda lo adquirirás. Comprar por internet es otra buena solución.



II. ENTORNO ESCOLAR

Una de las **preocupaciones más serias** que tienen los padres cuando tienen un hijo de talla baja que está en tratamiento con hormona del crecimiento, es **el bullying del que pueden ser objeto en la escuela.**

Hay casos en que ser de talla baja, uso de lentes, otro color de piel, tener obesidad o simplemente ser diferente al grupo de pares, es lo que puede inspirar a los agresores para atacar a un niño, sin embargo, lo que es determinante para ser una típica víctima de bullying es ser un niño inseguro, con baja autoestima, quien tiene una opinión negativa de sí mismos y de su situación; y quienes frecuentemente son considerados como fracasados sintiéndose tontos y avergonzados.¹



Los niños que afectados por el bullying muestran un autoconcepto bajo y son más vulnerables a la depresión. Son socialmente aislados y con alto nivel de ansiedad. Tienen dificultad para mantener amistades y presentan problemas para confiar en los otros.⁹ Pueden llegar a desarrollar depresión que, en ocasiones les lleva a desear “desaparecer”, y en otros casos, eleva en ellos un deseo de venganza.

La forma en que la maestra y autoridades escolares perciben el bullying es de vital importancia para combatirlo y evitarlo. En casos de niños de talla baja que están en tratamiento clínico es importante que se le informe a su docente principal, no sólo para impedir el bullying, sino para que esté enterada si el pequeño muestra algún tipo de efecto secundario del medicamento, y en caso de observar algo diferente poder reportar a los padres.

El bullying también puede evitarse si se les enseña a los niños tanto en casa como en la escuela que:¹

- No se deben reír de los chistes que hacen sus compañeros burlándose u ofendiendo a otros.
- Pueden tratar de platicar con el agresor e intenta que se dé cuenta que lo que hace no está bien.
- Dejar en claro que cualquier tipo de violencia o agresión es inaceptable.
- Hablar con seguridad en lo que piensan, sin tratar de enfrentar de alguna forma al agresor.



Aunado a lo anterior, es importante que platiques con la maestra para saber si ella tiene técnicas para fortalecer la autoestima del niño. Para lograr este objetivo, puedes sugerirle diferentes estrategias:

- Tratar al niño igual que a sus compañeros, de acuerdo a su edad cronológica evitando ser más consentidora porque aparenta menor edad.⁷
- Observar actividades o conductas en donde el niño sobresalga y hacérselo notar como un logro.⁶
- Involucrarlo en proyectos donde el menor pueda destacar. Un concurso de oratoria, spelling, etc.⁶
- Promover trabajos de equipo, supervisando de forma directa (pero sutil) que todos los miembros del equipo trabajen.^{4,6} Por ejemplo, dividiéndoles el trabajo y pidiendo que cada niño exponga su tema frente a la clase.
- Desarrollar un ambiente de cordialidad y amistad en el salón de clases.
- Realizar dinámicas de integración entre los niños.



Desde tu casa, puedes fortalecer las creencias personales de tu hijo, pero además puedes complementarlo con actividades que le den mayor auto confianza como podría ser tomar clases de artes marciales o defensa personal. Fortalecer la autoestima de los pequeños en casa y en la escuela, así como estar atento a cualquier alteración de sueño, estado de ánimo o disgusto por asistir a la escuela, serán estrategias esenciales para evitar que tu hijo sea víctima de bullying. Si notas cambios que persisten por varios días y no has identificado la causa, es muy importante que asistas a la escuela y te cerciores de lo que está ocurriendo.

Dra. En Psic. Ana Cristina González Fernández



¹Castillo-Pulido L., El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Rev Internacional de Investigación en Educación*. 2011, 4 (8) e415-e428; DOI: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281021722009>

²Quitmann J., et al. Associations between Psychological Problems and Quality of Life in Pediatric Short Stature from Patients' and Parents' Perspectives. *Plos One*. 2016, 11 (4) e1-e21; DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27097033/>

³Hwang JW., et al., Parent's perception about child's height and psychopathology in community children with relatively short stature. *Annals of Pediatric Endocrinology & Metabolism*. 2015, 20, e79–e85. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4504994/>

⁴Naranjo M., Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*. 2007, 7 (3) e1 - e27; DOI: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>

⁵Ayadi H., et al. Self-Esteem in Children and Adolescents with Growth Hormone Deficiency. *Iran of Pediatric J*. 2018, 28 (6) e1-e6; DOI https://www.researchgate.net/publication/329107406_Self-Esteem_in_Children_and_Adolescents_with_Growth_Hormone_Deficiency

⁶Moreno J., et al., Autoestima en un grupo de niños de 8 a 11 años de un colegio público de la ciudad de Bogotá. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 2011, 5 (2) e155-e162; DOI: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224105013>

⁷Agramonte A., Aspectos psicosociales en los trastornos del crecimiento. *Revista Cubana de Endocrinología*. 2005, 16 (3) e1-e5; DOI: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=34200>

⁸Medeiros A., "Is Being Short A Disability?" Examining How Disease and Disability Have Framed the Medical Treatment of Short Stature. *Western Humanities Review*. 2015, 69 (3) e56-e82; DOI <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=hlh&AN=110916482&site=ehost-live>

⁹Cerezo F., Acoso escolar. Efectos del bullying. *Bol Pediatr*. 2008, 48, e353-e358. DOI: https://www.sccalp.org/documents/0000/0147/BolPediatr2008_48_353-358.pdf