

# NIÑOS Y ADOLESCENTES "NERVIOSOS"



Nos basamos para este tipo de problemas en el estudio del Dr. Marcel Mathis; editado por "L'Ecole des Parents", de París.

## Características más frecuentes de los muchachos nerviosos

### a) Estos muchachos suelen ser, en primer lugar, irritantes

Tienen una actividad desbordante, o bien dan la impresión de una tensión interior; unos lo exteriorizan por su turbulencia de comportamiento, y otros están como contraídos sin poderse librar de una especie de estreñimiento interior. Todo lo cual, produce choques continuos con los padres; sobre todo, con la madre que suele estar más tiempo presente en el hogar.

### b) Una intranquilidad, en gran parte involuntaria,

que el niño no es capaz de dominar completamente, a pesar de que se apele a su buena voluntad para que esté tranquilo. Hay una mezcla de dificultades corporales y mentales. Los síntomas corporales suelen ser, cambios bruscos de color, temblores, sobresaltos, fatigabilidad, vómitos, negativas a comer, etc.

### c) La mayor parte de estos muchachos sufren las consecuencias de su estado

Se sienten aprisionados entre su desequilibrio nervioso, y las exigencias de la educación. Hacen esfuerzos y se reprimen; pero, luego se desfondan.

Otras veces, sobre todo cuando hay incompreensión a su alrededor, toman una actitud de terquedad y oposición, como un arma ofensivo-defensiva frente a las exigencias del ambiente. Justifican así su estado de enfermo. Sin embargo, saben reconocer y agradecer la paciencia y afecto de quienes tratan de ayudarles.

## Categorías principales de los niños y adolescentes nerviosos

Hay que distinguir los nerviosos constitucionales de los estados adquiridos por circunstancias de la vida, del ambiente o de la educación recibida. Los nerviosos constitucionales llevan consigo disposiciones de desequilibrio interior, que poco a poco van apareciendo al exterior. Su curación no puede ser realizada por el educador; aunque, éste pueda contribuir a disminuir el estado de tensión exterior e interior. Hay que contar con los médicos y psiquiatras, que puedan proporcionarles una terapéutica efectiva.

En cambio, en los estados adquiridos, los educadores en la familia y en el colegio, al atenuar o hacer desaparecer las condiciones desfavorables, pueden contribuir a la desaparición de los síntomas.

### a) Niños y adolescentes con estados nerviosos constitucionales

#### 1) Muchachos emotivos.

Son los que tienen una sensibilidad exagerada, que reacciona desproporcionadamente a los estímulos del exterior. Fácilmente, se vuelven coléricos, envidiosos, impresionables, miedosos, excesivamente alegres y tristes, etc.

En casa, de pequeños, se sobresaltaban al menor ruido, dormían mal, se asustaban de todo, se acostumbraban mal a los alimentos, a la menor contrariedad provocaban una crisis de cólera.

En la vida escolar, se asusta de todo y no le gusta el riesgo; aguanta mal la presencia de sus compañeros; muchas veces está paralizado o intimidado; es meticuloso; a veces molesta a todos con chistes de mal gusto. Está sujeto a gestos impulsivos,

como brutalidad y fugas. En general, no aguanta bien las lecturas, películas y sucesos impresionantes. Hay algunos que exteriorizan fácil e intensamente sus emociones; hay otros replegados sobre ellos mismos, que las rumian interminablemente con riesgo de explotar más tarde. En todo caso, tienen una disposición muy propicia a ciertas expresiones corporales de nerviosismo, como tics, síncope, incontinencia, vómitos, diarreas, tartamudeo y dolores de todas clases. El sistema nervioso vegetativo, presente en las emociones, reacciona con extraordinaria vivacidad (palpitaciones, palideces, lágrimas, temblores, etc.).

Son por lo general, sensibles a una acción educativa y moral; lamentan sus excesos y errores. También son sensibles a los fallos educativos; como falta de afecto, exceso de severidad, preferencia afectiva hacia otros, etcétera.

#### 2) Muchachos inestables.

No nos referimos a la inestabilidad propia de cualquier niño, que siempre está deseoso de moverse, explorar todo, subir por encima de cualquier cosa.

Los muchachos inestables son los que pasan más allá de unos límites razonables; no pueden estar tranquilos, ni concentrarse en una actividad que exige precisión, ni perseverar mucho tiempo en una tarea.

Pasa fácilmente de un sentimiento a otro, sin verdadera profundidad o resonancia interna. Sus alegrías, tristezas y cóleras, son superficiales; prometen y olvidan al instante; no guardan rencor; todo se evapora en un abrir y cerrar de ojos.

Asimismo, la inteligencia se interesa por innumerables cosas sin entusiasmarse a fondo por ninguna. Asimila muy rápido, lo que le permite un rendimiento suficiente a pesar de no ser un alumno aplicado. En un momento dado, puede concentrarse y

hacer un esfuerzo real, y resultar brillante; pero, en seguida cae en la distracción y el aturdimiento. Parece que "podría si quisiera"; pero, este "poder" es muy difícil para él. Como ilustran los tests, su inteligencia parece desigualmente desarrollada.

En el aspecto motriz, le vemos incapaz de frenar la turbulencia de sus movimientos, tocando y manipulando todo, corriendo para un lado y para otro. En los juegos, es chillón, alborotador, etc.

En clase, molesta a todos con sus ruidos; su escritura es desordenada, yendo en todos los sentidos, con tachaduras y enmiendas continuas; sus cuadernos están mal presentados.

Por estas razones, los muchachos inestables suelen tener fracasos escolares; y en la vida profesional, escogen ocupaciones que llevan consigo cierta inestabilidad y movimiento.

### 3) Muchachos excitados o hipo-maniacos

Siguiendo a Paul Le Moal, quizás se pueda distinguir de los inestables la categoría de los hipo-maniacos.

Coinciden con los inestables en su agitación incontenible, trastornos de la atención, falta de estabilidad del interés e irregularidades del comportamiento.

Pero, lo que les caracteriza específicamente es su humor jovial, eufórico y optimista.

De ordinario, es un muchacho despierto e ingenioso. Tiene una imaginación desbordante, pero mal controlada; y llega a asociaciones incoherentes o elaboración de neologismos. Sus dibujos habitualmente son ricos en colorido; las redacciones libres, se harán sobre temas felices, con soluciones optimistas; el retrato que hacen de sí mismos suele ser halagador. La escritura, de ordinario revuelta y mal presentada, es en conjunto ascendente, y en ocasiones suele ofrecer adornos florales.

El hipo-maniaco puede abordar un problema cualquiera, porque sobreestima sus posibilidades. Se muestra familiar y a sus anchas con los superiores, casi les tutea, hace preguntas indiscretas, coge a la gente por el brazo, y si es afectuoso fácilmente les abraza.

Entre sus compañeros, tiene mucho éxito; pues hace el payaso, cultiva juegos de palabras, chistes; sabe poner motes y descubrir los defectos y el lado caricaturesco de los demás; participa en las risas generales, se encuentra muy gracioso y tiene crisis de una risa loca.

Cuando son poco dotados intelectualmente, son demasiado confianzudos y con falta de tino; repiten como un leit-motiv ciertas teorías optimistas, o definiciones breves de sí mismo. A veces, es difícil convivir con él a causa de sus indiscreciones y su irritabilidad, pues se agita con exceso, habla demasiado, se mezcla estúpidamente en todo, y se quiere hacer el indispensable.

A veces, se dan fugas en los hipo-maniacos. Suele producirse por excitación intelectual, imaginativa y motriz; entre los adolescentes, se produce una euforia orgánica, que requiere la participación íntima en la vida de la naturaleza.

Otras veces, ocurre que el hipo-maniaco lleva las bromas demasiado lejos, encontrándose ante situaciones comprometidas; es el límite entre una broma de mal gusto y las pequeñas tendencias perversas.

### b) Estados nerviosos adquiridos

Las causas de este nerviosismo son muy parecidas a las que ocasionan otras perturbaciones de carácter:

- envidia e incapacidad de aceptar la presencia de un nuevo hermano;
- la educación mimosa, hasta creerse que se le permite todo;

- la educación desigual (el padre demasiado duro, la madre demasiado débil; raramente, a la inversa);
- disociación afectiva familiar: falta de armonía, amenaza de divorcio, etc.;
- defectuosa educación sexual, o ausencia de la misma;
- vivienda demasiado pequeña, sin espacio suficiente para desenvolverse;
- zurdera contrariada;
- ser hijo único y haber sido educado al abrigo de todo riesgo, siendo incapaz de enfrentarse con las dificultades de la vida social;
- ser el hijo mayor y confiársele demasiadas responsabilidades.

## Normas básica de actuación para solucionar el problema de los estados de nerviosismo e inestabilidad

### a) Medios clínicos (reservados a personal especializado, como médicos, psiquiatras, psicólogos, etc.)

Precisar la influencia de los trastornos orgánicos en los desórdenes psíquicos; como perturbaciones glandulares, infecciones de las vías respiratorias, debilidad constitucional y lesiones cerebrales, enfermedades latentes, etc.

Aclarar las influencias educativas del ambiente y las reacciones complejas del niño.



## b) Normas de actuación pedagógica

Procurar al niño y adolescente nervioso una atmósfera tranquila y serena, que le evite las crisis e irritaciones inútiles. Es necesaria la educación equilibrada y estable por parte de los padres, mezclada con un estilo de humor y confianza en el progreso del niño. También hay que saber no fijarse siempre en todos los pequeños detalles de excitación y nerviosismo.

Dar ocasiones a los muchachos nerviosos de descargar sus nervios y de lanzarse a actividades absorbentes. En general, suelen ser buenos los baños, duchas, etc., con agua fresca, según las circunstancias. También suelen ser buenos los paseos, deportes, esculismo, etc., procurarles medios de expresar su tensión interior, por medio de la música, el modelado, la jardinería, dibujo, etc., etc.

Ritmo de vida regular; es bueno para ciertos estados de nerviosismo. Sueño suficiente, con horas fijas de acostarse y levantarse. Evitar salidas frecuentes e invitaciones de amigos, que les puedan excitar; lecturas y espectáculos demasiado impresionantes.

La alimentación debe ser simple y sana; evitar exceso de comida, embutidos, comidas picantes, etc.; son buenos los alimentos lácteos, legumbres y frutas. Recordar que el clima marino y las altas montañas excitan; por el contrario, el campo y los bosques (sobre todo, de abetos y pinos), suelen calmar los nervios.

Resolver en lo posible las dificultades escolares. Que haya buenas relaciones personales entre el profesor y los muchachos nerviosos; que los educadores conozcan las características de estos muchachos. Recuérdese que estos niños están desigualmente desarrollados; en algunos momentos pue-

den parecer brillantes; pero, cualquier fracaso o dificultad puede llevarles a una negativa ante el trabajo. Para la mayor parte de estos niños, lo ideal sería un régimen escolar entrecortado por descansos frecuentes, y desde luego organizado a base de métodos activos.

## c) Tratamiento de los padres nerviosos

Sucede con frecuencia que el niño refleja simplemente el estado de nerviosismo de los padres. Son éstos los que necesitarían un tratamiento médico, unos calmantes, un ritmo de vida, que les equilibre y les dé la fuerza necesaria para educar a sus hijos nerviosos.