



Cómo educar para la No Violencia y la gestión positiva de conflictos

DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA

¿Por qué cada vez más niños agreden a sus padres?

*"La respuesta está en gran medida en los
comportamientos adquiridos desde la más tierna edad"*

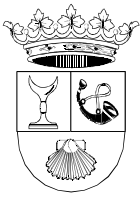
Vivimos en una época en la que los padres cada vez se preocupan más del bienestar de sus hijos. Que su hijo tenga todo lo necesario para ser feliz es una prioridad para la mayoría de los progenitores pero, a la vez en muchos casos esto se convierte en un **exceso de permisividad y en libertad malentendida**. Hay quien pone al hijo como centro de atención, buscando dar respuesta a sus demandas y exigencias, consiguiendo únicamente hacerles egoístas e insoportables.

Figuras como las de los maestros, otrora respetadas, ven cómo se menoscaba su autoridad en colegios e institutos mientras a muchos padres les cuesta educar poniendo normas y límites firmes. Además, el **uso abusivo de las nuevas tecnologías, la televisión, las videoconsolas e Internet** están incrementando el aislamiento y los comportamientos agresivos dentro del núcleo familiar. Todo esto puede tener consecuencias nefastas para las familias y, por supuesto, también para la sociedad.

La **Fundación Amigó**, que trabaja por reducir la violencia filiparental en familias sin recursos, asegura que en los últimos años este tipo de violencia ha crecido hasta convertirse en un problema social que sufre **más del 10% de los hogares con hijos adolescentes**. Según el INE 2012, un total de 3.003 progenitores fueron víctimas de violencia infligida por su hijo o hija, siendo más tres veces mayor la violencia ejercida contra las madres que la ejercida contra los padres. Las comunidades con porcentajes más elevados son Andalucía, la Comunidad Valenciana y Cataluña.

En 2013, 4.659 adolescentes fueron procesados por comportamientos violentos contra sus progenitores y sólo en Madrid las agresiones de hijos a padres aumentaron un 12% en 2014. Programas como 'Hermano Mayor' han sacado a la luz una realidad que cada vez viven más familias en España: ver y constatar que hay niños y jóvenes que no son víctimas, sino agresores, y que buscan domar a sus progenitores para obtener los privilegios que se proponen ¿A qué se debe este fenómeno que no deja de aumentar?

Desde la Fundación Amigó insisten en que "cuando castigamos mediante violencia verbal o física, se transmite un modelo de conducta agresiva. El niño aprende que los padres o profesores por medio de



esta conducta consiguen su propósito, y el imitar esta forma de actuar porque da resultado. Lo mismo sucede con los compañeros violentos, son modelos que ayudan a que el niño observador las aprenda. Tenemos que ser conscientes que hoy en día los niños están expuestos a otros modelos de conductas agresivas como pueden ser Internet, los juegos, la televisión..." En ese sentido, podríamos afirmar que **el niño aprende por observación que el comportamiento agresivo es reforzador.**

Casi todos los días escuchamos noticias que cuentan historias sobre niños y chicos que cometen actos de violencia y acoso. Cuando las actitudes violentas forman parte del carácter de un niño o de un adolescente probablemente su futuro estará cargado de conflictos... Aquellos que ejercen la violencia se perjudican, provocan con su actitud destructiva a todos los que están a su alrededor y dañan la sociedad en la que viven.

Es fundamental que, desde las primeras etapas de la infancia, los niños reciban una enseñanza que les ayude a entender los beneficios del diálogo y la negociación para resolver las diferencias, que comprendan lo que es la violencia y los factores que la provocan, es decir, es necesaria **UNA EDUCACIÓN PARA LA NO VIOLENCIA.**

Las conductas violentas o agresivas suelen aprenderse a una edad temprana; los padres, familiares y profesores desempeñan un papel fundamental en estas etapas para que los niños se enfrenten y vivan sus emociones sin usar la violencia construyendo aulas y hogares seguros en la expresión de los afectos.

Os presento algunas **pautas y sugerencias** que pueden resultar útiles en casa:

Cómo enfrentar las emociones sin usar la violencia en el hogar

1. **Participación en la vida de los hijos desde las primeras etapas: Constancia en el cariño y en la atención.** Existe menor probabilidad de que se desarrollen problemas de conducta y delincuencia en niños que tienen una relación sólida con sus padres y viven en un sentimiento de confianza.
2. **Orientación y supervisión en todo momento: Protección y apoyo a medida que aprenden a pensar por sí mismos.** Si no existe la supervisión adecuada surgen problemas de conducta. Los niños dependen de sus padres, necesitan recibir protección y orientación sobre cómo responder de manera adecuada frente a otros que recurren a insultos o amenazas.
3. **Desarrollo de conductas adecuadas con nuestro ejemplo: Valores familiares de gran influencia en los niños.** Los valores de respeto, nobleza, honestidad y orgullo de la familia son pilares defensivos importantes para los niños cuando se enfrentan a las presiones negativas de



otros. Cuando elogiamos las conductas de nuestros hijos de forma constructiva y sin recurrir a la violencia potenciamos sus fortalezas.

4. **Reglas establecidas en conjunto: Expectativas claras de la propia conducta.** Cuando formulemos normas explicaremos a los niños qué esperamos y cuáles son las consecuencias de no seguir las reglas. Ellos participarán en el establecimiento y tomarán conciencia de su comportamiento beneficioso en sus acciones cotidianas.
5. **Actos violentos lejos del hogar: Control de la violencia que aparece en los medios de comunicación.** Procuraremos que nuestro hogar crezca alejado de la violencia y de la agresividad. Si el niño observa agresividad en su casa no siempre se vuelve violento, pero tiene más probabilidades de resolver los conflictos a través de la violencia. Cuidado con las discusiones hostiles delante de los niños. Respecto a los medios de comunicación: Limitaremos el tiempo diario para ver la televisión como mucho a dos horas, supervisaremos qué programas ven, qué dibujos infantiles y a qué videojuegos están más aficionados a jugar. Comentaremos con ellos las escenas de violencia o agresividad que aparecen en estos medios y las consecuencias que tendrían si sucedieran en la vida real, buscando otras alternativas para solucionar los conflictos.
6. **Oposición a la violencia: Palabras firmes y calmadas frente a la actitud violenta.** Ayudaremos a nuestros hijos en la aceptación de otros niños de diferente raza o etnia, les animaremos a entender que usar palabras violentas o aceptar en silencio una conducta violenta nos puede hacer mucho daño. Les enseñaremos a responder de manera firme y tranquila cuando contemplen actos violentos entre personas, así serán valientes, manteniendo la calma cuando otros insultan, lanzan amenazas o incluso pegan.

Un caso específico: niños desafiantes y desobedientes

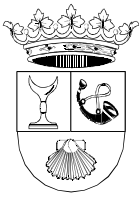
¿Qué podemos hacer?

Hay niños a los que les cuesta cumplir las normas, seguir órdenes y que, a menudo, desafían abiertamente a sus padres. Cuando les pedimos algo, la palabra que más escuchamos es “no”, “ahora voy”, “luego”... Tienen dificultades para tolerar la frustración, quieren salirse siempre con la suya, parece que se sienten cómodos en el conflicto, parece “que nos buscan” (y, a menudo, nos encuentran).

Y los papás nos preguntamos... ¿Por qué mi hijo se comporta así? ¿Qué hago mal? ¿Cómo debo tratarle? Vamos a tratar de dar respuesta a estas preguntas.

¿Por qué se comporta así?

Puede haber muchas causas detrás del comportamiento desafiante y disruptivo de nuestro hijo. Por lo general, habrá más de una causa, ya que en psicología rara vez una única causa explica un



comportamiento. Es posible que nuestro hijo tenga un **temperamento** difícil, un **carácter** fuerte, o que tenga unos rasgos de **personalidad** determinados que favorecen este tipo de comportamientos. Esto es algo con lo que el niño “nace”, son factores hereditarios.

Por otro lado, está el estilo educativo de los padres. Generalmente, detrás de estos problemas de conducta hay un **estilo educativo parental demasiado permisivo**. Papás a los que les cuesta hacer cumplir las normas, que tienen dificultades para manejar los retos y desafíos de los niños o que sucumben a menudo a las peticiones de los niños “por no oírles”. Los niños tienen una capacidad especial para **llevar la perseverancia a su máxima expresión**, y lo difícil es mantenernos firmes y ser más constantes aún que ellos.

Hay que tener en cuenta también si existe algún otro problema que pueda estar influyendo en la conducta de nuestro hijo. Por ejemplo, los niños con **TDAH**, en un alto porcentaje, presentan problemas de conducta. Los niños depresivos también pueden exhibir este tipo de comportamientos, ya que la **depresión** en niños no tiene los mismos síntomas que en el adulto.

Por otro lado, una **baja autoestima o inseguridad** pueden expresarse de esta manera, así como problemas con sus relaciones: sufrir *bullying* en el colegio, celos de algún hermanito, necesidad de más atención por parte de los padres... A veces, estas malas conductas son la manera en que los niños expresan la rabia que sienten por otras cosas que están sucediendo en su vida y sobre las que no tienen control.

Es importante **pedir ayuda de un profesional** si sospechamos que nuestro hijo pueda presentar cualquiera de estos problemas. Por lo general, como decíamos, la causa suele ser la suma de varias.

Si hemos descartado que el niño necesite intervención psicológica, y consideramos que se trata más bien de un problema relacionado con su temperamento y nuestro estilo de crianza, es el momento de ver qué podemos hacer.

¿Qué estoy haciendo mal?

No se trata de buscar culpables, pero sí de **asumir responsabilidades**. Como padres tenemos que ser conscientes de esa responsabilidad. Hay una parte que no depende de nosotros y que puede estar relacionada con el carácter del niño o con circunstancias por las que atraviesa, pero hay otra parte que depende directamente de nosotros. De si conocemos bien a nuestro hijo, del tiempo y la dedicación que le brindamos, de nuestra capacidad para informarnos y “aprender” a educar a nuestros hijos. De nuestro estilo educativo y nuestra disponibilidad emocional.



¿Qué podemos hacer?

Empezar a **educar desde que nacen**. A veces escucho a los papás decir que no ponen límites a sus hijos, o no les dicen cómo deben comportarse, o no les enseñan normas básicas de educación... “porque son demasiado pequeños” (y no se están refiriendo a un niño de un año). Los niños están aprendiendo SIEMPRE. Son pequeñas esponjas con una capacidad grandísima de aprendizaje, de observación, de ensayo y error. Habrá muchas cosas que las aprenderán simplemente de vernos a nosotros. Otras irán aprendiéndolas a base de experimentar las consecuencias de sus actos. Otras por ensayo y error. Y muchas otras, porque nosotros se las enseñamos directamente.

La frustración. El gran caballo de batalla

La frustración es el sentimiento desagradable que se experimenta cuando no se consigue lo que uno quiere. **Aprender a tolerarla es muy importante**, porque en la vida son muchísimas las ocasiones en que es necesario tolerar lo que no nos gusta, que las cosas no salgan como esperamos, etc. ¿Y cómo se aprende? Poco a poco, desde pequeños. En primer lugar, **experimentándola**. Los padres a veces no permitimos que eso suceda. Nos anticipamos a las consecuencias negativas de las cosas, sobreprotegemos. Damos a los niños todo lo que piden. Consentimos sus conductas inapropiadas. Así que no les estamos permitiendo experimentar la frustración.

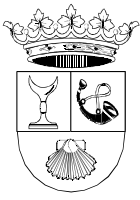
Y **aprender a manejarla**. Este es el segundo aprendizaje que deben hacer nuestros hijos. Aprender a tolerar las emociones negativas que acompañan a la frustración, y saber qué hacer con ellas, cómo expresarlas.

La **rabia** es la emoción que suele aparecer. La rabia se puede expresar de muchas maneras, algunas mejores para nosotros que otras. Puede aparecer en forma de **violencia** (pegar, insultar, golpear objetos), en forma de **llanto**, de **gritos**, etc.

Como padres debemos **favorecer una expresión adecuada de la ira**, enseñando al niño a ir controlándola y manejándola, y permitiendo que esa emoción se exprese pero en formas más adaptativas. Se trata de dar salida a la ira, no se trata de evitarla o de anularla. Pero de la manera adecuada.

Poner límites claros, normas claras

Y hacerlas cumplir. Hay muchas formas. No es necesario ni mucho menos estar todo el día castigando. Hay que saber motivar, hay que hacer entender las consecuencias de sus actos, también permitir que las experimenten, hay que ofrecer consecuencias positivas a su buen comportamiento, y hay que predicar con el ejemplo.



Ser consecuente, y perseverante

No vale castigar y levantar el castigo a la media hora. No vale permitir hoy una conducta, y mañana no. No vale educar según tenga yo el día ni según mi grado de cansancio.

Elegir las batallas

Pocas pero con paso firme. No tolerar lo intorable. Y dejar pasar lo intrascendente. A veces nos desfondamos en cosas sin importancia "lávate los dientes", "no pongas los pies en el sofá", pero permitimos insultos, agresiones y faltas de respeto.

Si ves que no sabes cómo hacerlo... pide ayuda

A veces los padres necesitan unas pocas sesiones de asesoramiento con un psicólogo para que les dé pautas. Otras veces es necesario también intervenir con el niño, pero no siempre. Ante la duda, consultar. También son muy importantes las escuelas de padres y los libros sobre educación.

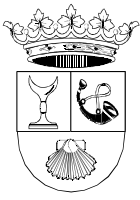
"Cuando nace un niño, nacen un padre y una madre". Y no, no traen manual de instrucciones. Así que tomemos nuestro tiempo en aprender a ser buenos padres y madres, porque es de las tareas más bonitas y, a la vez, más difíciles que vamos a hacer en nuestra vida.

Con las enormes influencias que puede percibir un niño y ante la carencia de límites adecuados podemos encontrarnos con algunas consecuencias indeseables en el que aparezca un conflicto grave, agudo y desde luego continuado en el tiempo. Es un proceso de deterioro relacional. Se empieza con el insulto, se da paso a la humillación y en ocasiones a la agresión física. Es preciso un cortafuegos, un respeto, un resituarse, un reconocer que queremos querer pero que no sabemos cómo hacerlo. Y eso por ambas partes, tanto hijos como progenitores.

Hay una cuestión importante que en ocasiones pueden surgir. Por ejemplo;

¿Que un hijo agreda a su progenitor es consecuencia de una educación inadecuada? Si es así, ¿qué pueden haber hecho mal los padres? ¿Qué otros factores influyen?

Es un tema complejo, puede haber fallas educativas de inconstancia, de incoherencia. Pero en otras ocasiones hablamos de patologías más sutiles y complejas. A veces hay problemas conyugales que se visualizan en paternofiliales. Y no olvidemos que son jóvenes con características muy particulares, con consumos, con graves problemas de vínculo y apego, etc. Lo que en gran medida da respuestas a las conductas abusivas de estos jóvenes es que son comportamientos adquiridos desde la más tierna edad que siempre les han permitido obtener sus demandas. Apreciamos padres involucrados, afectuosos, pero confusos en la interpretación de lo que son relaciones democráticas, con los que hay que vencer el sentimiento de culpa y aislamiento. Es a partir del vencimiento de miedos, de interpretaciones equívocas de hijos y de padres, de cambio de actitudes y posicionamientos que podrán modificarse en positivo los



comportamientos individuales y relacionales. Y es posible, lo constatamos día a día en nuestra práctica clínica ambulatoria y residencial pues existe sentimiento de pertenencia, de vínculo, de apego.

¿Qué tipo de niños inciden en este comportamiento?

Pues de toda índole en cuanto a nivel cultural, económico y social. Aproximadamente un 60% son varones. El problema eclosiona entre los 16 y 17 años, pero viene de muy antiguo. Nosotros tenemos un porcentaje del 22% de niños adoptados, primordialmente del Este de Europa y su etiología nos señala problemas de vínculo, por exceso o por defecto.

¿Qué debe hacer un padre la primera vez que su hijo le levanta la mano?

Decirle que eso es inadmisibile, si es necesario sancionarle e imponer con serenidad su autoridad. Por el bien de todos, sobre todo del niño.

¿Qué expectativas tiene un niño antes y después de un programa como este?

Si no se interviene el pronóstico es nefasto. La violencia, como los incendios, nacen de una chispa y acaban siendo incontrolables y devastadores. Con un programa como este hay más esperanzas, realidades.



Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albaterra. *Área de Sanidad*