



ABORDANDO PELEAS Y PATALETAS: CÓMO FAVORECER LA CONVIVENCIA FAMILIAR

Ps. María Piedad Albornoz

Las semanas de cuarentena se están sintiendo largas y los desafíos que ésta conlleva, se están viviendo de manera más intensa. La frustración, la incertidumbre e incluso la desesperación, aparecen más frecuentemente en las casas, lo cual va de la mano con niños y padres que pueden estar más irritables y que pueden tener la sensación de que en la casa, “todo es una pelea”. Esto se debe a que el cansancio y estrés están influyendo en la manera que hacemos frente a diversos conflictos cotidianos. Cómo abordar las peleas entre hermanos y las pataletas para favorecer la convivencia familiar, es el eje que será abordado en este artículo, el cual tiene como finalidad ofrecer estrategias de crianza respetuosa en estos tiempos desafiantes.

Las peleas entre hermanos y situaciones de conflicto familiar son una realidad frecuente en las familias, pues en ella interactúan diferentes percepciones, sensaciones, pensamientos y emociones; experiencias que se viven de manera distinta en cada persona. Si bien las fuentes de conflicto son diversas y varían de acuerdo a circunstancias particulares, la emergencia de ellos es un aspecto natural de la vida. Ahora bien, la manera en que se abordan, va a determinar cómo se solucionan y cómo se desarrollan las habilidades de resolución de problemas. Habitualmente, las peleas entre hermanos se generan

por la aparición de un comportamiento impulsivo o inadecuado que tiene una intención y objetivo adecuado. Por ejemplo, el niño le quita el lápiz a su hermano (comportamiento inadecuado) ya que le gusta mucho el dibujo de su hermano y quiere dibujar como él (intención/objetivo adecuado). Estos conflictos pueden variar en su forma e intensidad, y las reacciones que tengan los niños frente a ellos, van a depender de las estrategias que les enseñemos los adultos. Es por esto, que es importante reflexionar sobre cómo ayudar a nuestros niños a desarrollar las habilidades que ellos necesitan.

En primer lugar, es importante considerar el lente o foco con el que como adultos miramos el conflicto. En la medida que éste sea visto como una oportunidad de aprendizaje y no como un comportamiento intencionalmente negativo (manipulación o actitud desafiante) o como algo que debemos ignorar o evitar, podremos potenciar el desarrollo de habilidades de resolución de problemas adecuadas. El mirar el conflicto como un llamado de ayuda, nos permite conectar con la emoción que siente el niño y posiblemente, nos permite mantener la calma cuando lo abordamos, lo cual es sumamente relevante a la hora de intervenir en una situación difícil.

Intervenir asertivamente en una pelea entre hermanos o en una

pataleta, no significa rescatarlos de la situación de conflicto, cuestionando los motivos o únicamente castigando la conducta, sino más bien se trata de validar la intención y emoción demostrada y entregar las estrategias que puedan utilizar en el futuro cuando se enfrenten a una situación parecida. Esto no quiere decir que tengamos que ignorar el comportamiento violento o inadecuado, pues éste debe ser corregido, pero el foco principal debería estar puesto en entregar la herramienta que necesita el niño para que ese comportamiento no vuelva a repetirse. Para los niños pequeños, el entregarle estrategias significa darles seguridad y mostrarles directamente cómo actuar. En vez de decir “¿por qué eres tan pesado con tu hermana?” señalar, “querías jugar con ese peluche por eso se lo quitaste, la próxima vez que quieras el juguete puedes decirle: ¿me prestas ese peluche? Y lo tomas suavemente, así”, mostrándole directamente cómo hacerlo (Molina, 2020). En otro ejemplo donde un niño empuja a otro, podríamos decir “en esta casa no están permitidos los empujones ni los golpes, si queremos pasar por el lugar donde está otra persona debemos preguntar, ¿me dejas pasar por favor?”. Es importante también, evitar tomar bando cuando nos enfrentamos a una situación de pelea entre hermanos (Bailey, 2020), pues cuando ésta ocurre, ambos involucrados tienen una intención adecuada y ambos necesitan nuestra ayuda para desarrollar una habilidad adaptativa. Para realizar esto, se recomienda describir lo que se ve, validar la intención y emoción, luego dar la estrategia y finalmente fomentar la reflexión. Respecto al abordaje de la pataleta, es importante ofrecer seguridad y conexión durante el episodio y cuando el/la niño/a se haya calmado, se sugiere nombrar la emoción y reflexionar sobre qué se puede hacer para manejar ciertas emociones desagradables. Para ofrecer conexión y seguridad es muy importante utilizar frases del tipo “estoy contigo, me quedaré aquí acompañándote hasta que te sientas más tranquilo/a” o “veo que sientes mucha rabia, se que esto es difícil para ti, respiremos juntos”. Adicionalmente, es sumamente relevante poder enseñarles a los niños a expresarse cuando una situación los está haciendo sentir incómodos. Esto es empoderarlos dándoles espacio para abogar por sí mismos y para decir lo que necesitan o sienten. Es importante validar y enseñar frases como: “no me gusta que te sientes tan cerca mío”, “para, eso me molesta”, “necesito espacio para hacer mi tarea”, “¿puedes bajar el volumen por favor?”.

Si bien estas estrategias son efectivas, a veces las circunstancias de estrés en las que nos encontramos, no nos dan espacio ni tiempo para intervenir efectivamente en todo tipo de situaciones dando las estrategias adecuadas. Es por esto, que también es importante ser proactivos para generar un espacio de convivencia sana. Para ello, es crucial tener una rutina que les permita a los niños predecir lo que sucederá durante el día y por lo tanto tener una sensación de que hay seguridad y cierto control sobre lo que pasa. Asimismo, sabiendo que niños de diferentes edades tienen diversas necesidades en la casa, debemos intentar organizar tiempos y espacios junto a ellos. Esto significa, involucrar a los niños en la manera en que se va a organizar el funcionamiento de la casa, por ejemplo buscando un sistema para compartir el computador de la casa, buscando un sistema para que un niño puede bailar y cantar en una pieza mientras el otro necesita silencio para estudiar, etc. Cuando se determinen tiempos específicos

para ciertas actividades, pueden utilizarse aplicaciones que ayuden a hacer más concreto el paso del tiempo para los niños pequeños, como por ejemplo: “time timer”. También es importante poder acordar roles y responsabilidades adecuadas para la edad de los niños. Permitirles estar a cargo de funciones como el reciclaje de la casa, alimentar a una mascota con la supervisión del adulto o guardar las compras del supermercado, les ayuda a saber lo que se espera de ellos y también fomenta su autonomía y el desarrollo de un sentimiento de confianza en sus propias habilidades. En la misma línea, es relevante poner atención a los comportamientos positivos y reforzar aquellas conductas adecuadas de resolución de conflictos. Por ejemplo, valorar que en la mesa un niño respete los turnos de habla, valorar cuando jueguen colaborativamente, cuando expresan sus necesidades o deseos de manera adecuada y cuando pidan perdón.

En síntesis, para fomentar una buena convivencia familiar, la invitación es a poner atención a la validación de intenciones y emociones, a la conexión que genera seguridad y al fomento de habilidades y estrategias de resolución de conflictos. Para esto, es importante mostrarle directamente a los niños la acción que se espera de ellos (en vez de lo que no se espera), el uso de lenguaje emocional y el promover la expresión de necesidades. Asimismo, es importante involucrar a los niños en la organización de tiempos y espacios por medio de rutinas y tener muy presente como padres, lo importante de destacar aquellas conductas adaptativas que hayan ido aprendiendo y que vayan demostrando una resolución de conflictos más autónoma.

