



HIJOS EN MEDIO DE LAS DISCUSIONES DE SUS PADRES

En la semana varios de nuestros alumnos me conversaron acerca de lo mal que la pasan cuando viven en medio de un ambiente familiar con discusiones, peleas y agresividad, me describieron cómo se sienten paralizados, atemorizados, con ganas de escapar, de no estar allí, con muchas fantasías negativas y en algunos casos con sentimientos de culpa.

Ser testigo de este tipo de enfrentamientos les afecta mucho. Sin embargo, las discusiones son naturales en la vida de pareja, y hay que aprender a discutir y tomar en cuenta algunas pautas para que en ese proceso de llegar a “acuerdos”, no se vean afectados emocionalmente sus hijos.

Hay algunas sugerencias que deseo expresarle para minimizar el daño que hacen las discusiones a sus hijos:

- 1 • Explíquelo a sus hijos que es natural tener opiniones diferentes y discutir, pero que hay maneras de hacerlo bien. Aprenda a discutir sin gritos ni insultos, sin echarle la culpa al otro y aceptando los puntos de vista de su pareja aunque no los comparta.
- 2 • Los problemas de pareja deben de discutirse en privado, sin que los escuchen, para así evitar todo tipo de fantasías y dolor en ellos. Protéjalos de ver escenas de violencia. Por ello acuerde discutir en otro momento o lugar. Postergar también ayuda a calmarse y pensar mejor los argumentos para discutir.
- 3 • Evite colocar a sus hijos al medio, tratando de que tomen una posición a favor de uno de ustedes o preguntándoles de qué lado están. Eso los hará sufrir mucho, pues ellos aman a sus dos padres y no pueden decidir a quién quieren más. Se sentirán como Túpac Amaru, paralizados, sin poder resolver nada. Ellos tienen derecho a tener a sus dos papás con imágenes sólidas y admirables.
- 4 • Evite convertir a sus hijos en su apoyo emocional, haciéndoles oír sus problemas de pareja, eso quizá le haga sentir bien a usted, pero, sus hijos conocerán mucha información que no deberían, por el impacto emocional que les puede causar (impotencia de no poder hacer mucho para ayudarlo o rabia en contra del otro padre). Asimismo, les dará mucho poder, usted y su hijo se pondrán al mismo nivel. Mejor converse con alguien de su confianza, un amigo que le pueda entender.
- 5 • Esté atento a cómo expresa su violencia en las discusiones (arrojando cosas, poniendo cara rabiosa, con insultos o mentiras), ya que sus hijos, por más pequeños que sean están atentos a todos esos detalles. Es preciso discutir con responsabilidad, ello implica ver dónde lo hacemos y además ver cuál es el impacto de estas discusiones en quienes nos rodean.
- 6 • Si la discusión comenzó por alguna discrepancia respecto de la crianza (porque su pareja fue demasiado fuerte o blanda desde su punto de vista), converse con su hijo para aclararle que él no es culpable de que discutan o peleen, quizá pudo haberse iniciado por eso, pero, acepte que no supieron cómo manejar su discusión y por ello se comportaron de manera violenta, que habían otras maneras de arreglar las cosas.

7

- Los niños y adolescentes poseen mucha imaginación, esté atento pues pueden concluir que hay una posibilidad de separación, y sentirse muy inseguros y temerosos.

8

- Esté atento también cuando parece que no les afecta nada, muchos niños y jóvenes deciden ocultar sus sentimientos, para no generar más problemas a sus padres y agravar las cosas.

9

- Si vive una relación en la que las discusiones y las peleas son constantes, en una escalada de violencia, con sufrimiento para ambos miembros de la pareja, imagine lo que sentirán sus hijos. Busque ayuda profesional para afrontar la recuperación de su relación o para que la separación suceda de manera ordenada y con las menores consecuencias en sus hijos. Puede

haber fracasado como pareja, pero no puede darse además el lujo de fracasar como padre. La Terapia Familiar Sistémica considero es una forma de intervención muy útil para el manejo de estas situaciones que afectan a todo el hogar.

Tener como pareja bajo el mismo techo a dos personas con diferentes maneras de pensar, sentir y ser, es el lugar propicio para potenciales discusiones y enfrentamientos. Sin embargo, el amor que los unió les confiere la responsabilidad de crear un ambiente seguro, cálido y de valoración para todos sus miembros.

José Antonio Panduro
joseantonio@pestalozzi.edu.pe
Departamento Psicopedagógico

FAMILIAS FELICES Y SANAS



Ninguna familia es perfecta. Incluso en el hogar más feliz surgen problemas y la gente discute de tanto en tanto. Los desacuerdos no tienen por qué ser experiencias negativas, si las partes manifiestan respeto, consideración y humildad.

Cada persona es como es. Cada uno recurre a fórmulas distintas para resolver problemas. Se requiere paciencia para ver la situación desde la perspectiva ajena, buscar puntos en común y llegar a un acuerdo. Vale la pena ser cortés con los demás, pues es algo que fomenta la amistad, propicia la comunicación, refuerza la armonía, denota aprecio y hace la vida más bella y más llevadera.

Cultive el hábito de manifestarles a sus seres queridos que los ama. Dígale cuanto los aprecia y lo agradecido que está por ellos. De esta manera formará una familia sana y feliz.