

ESCUELA DE PADRES COLEGIO MARISTAS ALICANTE

CHARLA: Cómo manejar las conductas agresivas en adolescentes y jóvenes

OBJETIVO: Facilitar herramientas para conseguir moderar y reencauzar las conductas agresivas de los hijos entre los once y los 17 años.

CONTENIDOS:

1. - Posibles causas que han podido llevar a un tipo de actuación violenta hacia los padres en la etapa adolescente
2. - Primeros síntomas de violencia del hijo/a adolescente respecto a sus padres.
3. - ¿Cómo pueden reaccionar los padres desde ese momento?
4. - ¿Cómo pueden actuar los padres cuando el proceso ya está muy avanzado?
5. - ¿Dónde pueden acudir los padres a pedir ayuda y consejo?
6. - ¿Qué derechos amparan a los padres ante estas situaciones de hijos agresivos?
7. - ¿Qué obligaciones, dentro de la casa, han de tener siempre en cuenta estos hijos?

BENEFICIOS:

Restablecer el equilibrio y la armonía familiar

Mantener una "higiene emocional familiar" dentro de la sociedad en la que se tienen que desenvolver nuestros hijos

Promover las conductas de cooperación familiar

“No hay violencia comparable a la filio-parental”

Eddie Gallagher

INTRODUCCIÓN:

Vivimos en una sociedad que está experimentando un cambio a nivel familiar. La unidad base de una sociedad es el núcleo familiar. Sería muy complicado imaginar una sociedad compuesta por individuos aislados. Sin embargo, la estructura familiar tal y como la conocemos parece cada vez más difícil de encontrar y de mantener. Este artículo tiene un doble objetivo: por un lado profundizar en el delicado tema de la violencia de los hijos/as hacia sus progenitores, por otro, hacer una reflexión sobre los valores y la familia.

Por otro lado, a pesar de que los niños pueden demostrar comportamiento violento desde la edad pre-escolar los padres y otros adultos que presencian este comportamiento pueden preocuparse por el niño, pero por lo general, "esperan que lo supere al crecer". Hay que tomar muy en serio el comportamiento violento de un niño, no importa su edad. No debe descartarse diciendo que "está pasando por una fase".

¿Qué es lo más difícil a la hora de abordar este asunto?

Los estudios, literatura, asociaciones y noticias al respecto son escasos. Todo ello, debido al secretismo con el que los padres actúan en este terreno. Realmente se expone a los ojos del mundo cuando la situación es insostenible por el grado de violencia la que se llega.

Al final, el lector/a encontrará unas referencias bibliográficas y enlaces destacados relacionados con el tema que nos ocupa.

1. - Posibles causas que han podido llevar a un tipo de actuación violenta

La primera tarea que debemos realizar es definir qué entendemos por violencia.

La violencia en general tiene que ver con acciones que surgen de los estados emocionales tales como la ira, la cólera, la rabia, la frustración incluso la molestia o el aburrimiento en los niños. A veces, el miedo también puede llevar a actos de violencia. Si nuestra integridad física se ve amenazada es posible que en vez de reaccionar desde la huida, nos veamos impulsados al ataque. La violencia siempre tiene consecuencias destructivas, dañinas y/o potencialmente peligrosas para el entorno, para los demás o para uno mismo. (Existen comportamientos de autolesión/autodestructivos).

Otro aspecto importante es el tipo de violencia. La violencia física es la más visible, también la más primitiva (la primera que utilizan los niños cuando no dominan el lenguaje). La violencia que consiste en insultos y vejaciones verbales se denomina violencia verbal. Por último, la violencia psicológica es la más sofisticada, propia de personas cultas e incluso muy educadas, es la que se ejerce habitualmente en el puesto de trabajo desde posiciones de poder personal o jerárquico y que se conoce como **mobbing**. Aunque existe también fuera del entorno profesional.

Cuando la violencia se ejerce sistemáticamente sobre las mismas personas, adquiere un matiz más potente: **Maltrato**

Lo primero que hay que destacar es que ningún/a niño/a nace violento/a. La violencia se aprende por imitación o por ensayo y error. Si bien es cierto que en el ser humano es inherente el comportamiento de destruir los obstáculos (para explicar esto nos tendríamos que remontar a etapas prehistóricas...), no todos los niños reaccionan

de igual manera a la hora de “destruir” aquello que les impide conseguir el estímulo deseado, mientras que unas conductas se pueden dirigir a la acción violenta (pega a otro niño para conseguir su juguete) otras pueden estar enfocadas a la persuasión o distracción, resignación o búsqueda de ayuda (ofrece otro juguete, le da un beso, llama a un adulto...).

Por tanto, aunque en nuestro interior existe una fuerza impulsiva que nos puede llevar a ejercer la violencia (nadie se libra de la misma) y que ha resultado ser de gran utilidad en la evolución y supervivencia del ser humano para la defensa, la caza y la conquista de nuevos territorios, la conducta violenta se aprende y afortunadamente se reeduca. Nos adentramos en los orígenes de la violencia de los hijos y para ello nos remontamos a la infancia.

Nuestra sociedad ha cambiado.

Para bien y para mal, la sociedad ha cambiado. También las familias. Veamos por qué: la tecnología, la incorporación de la mujer al mundo laboral así como que se invierta más tiempo y esfuerzo en el desarrollo de las carreras académicas y profesionales han retrasado la decisión de traer hijos al mundo. También se traen menos. Sobre los años sesenta la media de hijos por familia era tres, en la actualidad tres hijos se considera familia numerosa. La familia tenía unas relaciones estrechas con la familia de origen (abuelos) y la extensa (tíos y primos). Cuando un niño viene al mundo en estas condiciones se encuentra con una red de apoyo muy amplia, recibe amor por parte de hermanos, abuelos, primos y tíos. Aprende a convivir en un núcleo familiar en el que hay una jerarquía bien definida y aprende a resolver conflictos entre iguales.

Cuando analizamos las condiciones en que hoy en día las parejas traen hijos al mundo vemos que:

- Tienen la mayoría más de treinta años

- Los dos progenitores trabajan fuera de casa, por tanto tienen poco tiempo para dedicar al hijo
- Se tiene uno, o como mucho dos hijos.
- Difícilmente se mantienen las relaciones con la familia extensa
- Es un hijo muy deseado
- Se confía la educación de los hijos a los abuelos

En estas condiciones tenemos hijos al mundo tipo "REY SOL". Como los padres tienen poco tiempo para estar con el hijo, cuando están con él, dirigen toda su atención al niño y la conyugalidad deja de existir. El niño aprende que es lo más importante del universo y que las decisiones paternas se basan en sus necesidades.

Si a esto añadimos que durante los tres primeros años de vida el niño/a convive con sus abuelos, que lo más probable es que le traten como a un rey/reina, tenemos todas las condiciones idóneas para convertir a nuestro pequeño príncipe en un tirano, y si ya de serie viene con un carácter un poco difícil entonces el pronóstico es más que certero.

También está produciéndose este fenómeno en hijos adoptados muy deseados.

El Síndrome del Emperador.

A veces, por desconocimiento, los padres se someten a los deseos o caprichos de sus hijos. No debemos juzgar la intencionalidad de esta conducta paterna, ni siquiera cuestionarla. Si lanzásemos la pregunta: ¿Qué padre/madre desea que su hijo/a le agrede y se convierta en violento? Diríamos casi con absoluta seguridad que la respuesta es negativa: NADIE.

Sin embargo, hay padres que no saben muy bien cómo manejar la frustración de sus hijos, llegando por cansancio a concesiones de las que luego se arrepienten. En las

etapas adolescentes, lo que ya nos se soporta no es la frustración, sino la violencia con la que responden a esa misma frustración.

Y existe un perfil de niño desafiante y más "difícil de educar". No posee un trastorno mental, pero sí puede presentar una conducta antisocial.

Se juntan pues, el pan con las ganas de comer...

Este mismo perfil de "hijo difícil", dentro de una familia en la que los padres sostienen bien su liderazgo, con una jerarquía bien definida y con los límites bien establecidos, no dispone del caldo de cultivo para ejercer su dominio.

En las familias con padres "menos autoritarios" e hijos más "fáciles de educar", más obedientes, adaptables... no se produce este drama.

Digamos, que por un lado los padres son muy importantes en el desarrollo pero hay que dar un margen a la individualidad que cada hijo pone en su propia educación.

Los padres tienen mucho poder sobre los hijos pero no son **OMNIPOTENTES**.

¿Cuáles son las "señales de alerta" de la violencia infantil?

Los factores de riesgo en los niños que presentan lo siguiente en su comportamiento y los cuales deben de ser cuidadosamente evaluados:

- Ira intensa,
- Ataques de furia o pataletas,
- Irritabilidad extrema,
- Impulsividad extrema,
- Frustrarse con facilidad.

Los padres y los maestros deben de tener cuidado de no minimizar este comportamiento en los niños.

Sin embargo, en nuestra sociedad actual, cada vez más se está dando un nuevo fenómeno intrafamiliar: El síndrome del Emperador

El Síndrome del Emperador es la antesala en la que se gesta un “verdugo adolescente” No atajar a tiempo este cuadro convertirá a nuestro “principito” en un semi-adulto que recurra a la violencia para satisfacer sus necesidades.

¿Cómo se detecta este Síndrome?

Síntomas que presentan los niños/as con este síndrome:

- Ausencia de Empatía Emocional (no saben ponerse en la “piel del otro”)
- Control de los progenitores con sus exigencias
- Insultos a los padres
- Agresión Física a los padres
- Focalizados en satisfacer sus necesidades a cualquier precio
- Un ego exacerbado (sienten que jerárquicamente están por encima de los padres)
- Conductas habituales de desafío
- Episodios emocionales explosivos cuando sienten frustración (rabietas, pataletas, destrucción de objetos...)
- Aparente ausencia de sentimientos de culpa, remordimientos y arrepentimiento

2.- Primeros síntomas de violencia del hijo/a adolescente respecto a sus padres.

Cuando reflexionamos sobre las familias con hijos que muestran violencia hacia sus progenitores, estamos **descartando las siguientes situaciones:**

- HABER RECIBIDO MALOS TRATOS EN LA INFANCIA (con el que podría cursar paralelamente, pero no es la causa)
- CARENCIAS EDUCATIVAS
- EQUIZOFRENIAS, PSICOPATÍAS Y OTROS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD (en muchos casos no están diagnosticados pero se presentan estos cuadros)

El comportamiento violento en niños y adolescentes puede incluir una amplia gama de síntomas: explosivos arrebatos de ira, agresión física, peleas, amenazas o intentos de herir a otros (inclusive pensamientos homicidas), robos, mentiras, uso de armas de fuego, crueldad hacia los animales, encender fuegos, destrucción intencional de la propiedad y el vandalismo.

Aunque las edades conflictivas por definición están en torno a los 16 años, los primeros síntomas aparecen a los 7-8 años.

Los primeros síntomas que no se consideran relevantes (por parte de los padres) y que por tanto, se permiten, son los **insultos leves y/o moderados.**

Una vez superado este escalón el niño/adolescente empieza a presentar un **comportamiento desobediente en general**, de aquí se pasa a la **desconsideración y desacreditación de los padres** que siguen permitiendo que esto ocurra por una falsa creencia que consiste en que "es lo pedagógico es no mostrarse excesivamente autoritarios" o el miedo a traumatizar a los hijos.

En esta escalada absurda y autodestructiva de poder el siguiente nivel son las **mentiras.** Aunque se les coja "in fraganti", son capaces de hacer creer a los padres que los que se equivocan son ellos.

Termina este recorrido "verbal" para iniciar la travesía "física": un **empujón** a la madre, que suele ser el miembro con el que más confianza se establece para seguir con **amenazas físicas**. En el siguiente paso, que por supuesto va "in crescendo" se empiezan a **destruir mobiliario o incluso partes de la casa**. De ahí a las **bofetadas y patadas** hay un pequeño salto.

Todos estos comportamientos no llegan repentinamente. Atendiendo a **Jay Haley** (Instituto de terapia Familiar de Washington) se producen las siguientes secuencias:

1. Un padre/madre excesivamente pendiente de su hijo, desarrolla con él un intenso vínculo. Por intenso, se entiende una relación de protección excesiva respecto de algunos comportamientos inoportunos del muchacho/a. En otras palabras, el padre, en lugar de desalentarlo con firmeza, lo refuerza inconscientemente con el silencio y la aceptación de los mismos (ya se le pasará, es un chaval, cuando crezca, es tan sólo un niño...).
2. Los comportamientos inoportunos de la hija/o, se intensifican
3. El padre/madre, que sigue sin intervenir, deja al otro cónyuge campo libre para que resuelva sólo/a los problemas.
4. El otro cónyuge se hace cargo de la situación y enfrentándose desde la soledad a esta situación tan conflictiva, no consigue ningún resultado.
5. El progenitor que no ha actuado, se enfrenta al que intenta resolver el conflicto, acusándole y sosteniendo que su actuación no ha sido la correcta y le considera incapaz de manejar al hijo.
6. Este último progenitor, se aparta para defenderse y al cabo de cierto tiempo, cae en la apatía y/o la depresión.

Padres que pretenden ser "modernos" en la educación con sus hijos y tratarlos de igual a igual, que buscan un modelo educativo alternativo, permisivo y que no está basado

en la autoridad, sino que hay que pedir siempre las cosas a los hijos justificándolas. Entrar con facilidad en la secuencia antes descrita. Entonces la jerarquía de poder familiar se rompe.

Cuando los hijos empiezan a mostrar síntomas de "gamberismo", están pidiendo a gritos que se establezcan los límites.

Hay que estar atentos si observamos de forma sistemática conductas tales como:

1. **Rotura de sus ropas**, juguetes o pertenencias.
2. **Rotura de objetos del hogar**
3. Afición por practicar o ver **deportes excesivamente agresivos**.
4. **Comentarios agresivos** o provocativos buscando violencia.
5. Discusiones con sus hermanos o amigos, que algunas terminan en **mordiscos, arañazos o peleas**.
6. Excesivo interés por **películas o revistas explícitamente violentas**.
7. Fomentar la estancia con **personas o agrupaciones agresivas** que preconicen:
La supremacía racial. Los crímenes por odio. La intolerancia hacia los que son diferentes de raza, cultura, economía, religión, política, etc.
8. **Heridas o magulladuras** en su piel.
9. Participar en **actividades violentas contra las personas** o las cosas, etc.
10. Portar **armas prohibidas o peligrosas**.
11. **Quejas de los maestros**, policía, familiares, amigos, o personas encargadas de su cuidado.
12. **Absentismo Escolar**

13. Reclamaciones económicas por **daños hechos a terceros** o a propiedades ajenas.

14. **Ropas provocativas** propias de pandillas o movimientos políticos violentos.

LOS RASGOS DE PERSONALIDAD: que pueden hacer más difícil el sometimiento de un/hijo/a hacia los padres, o en general a las figuras de autoridad son los **siguientes***:

1,- IMPULSIVIDAD

- Culpan a los otros de sus errores
- Actúan sin pensar
- Se aburren fácilmente
- Pueden participar en actividades peligrosas
- No planifican el futuro (en edades adolescentes)

2,- SENSIBILIDAD EMOCIONAL

- Falta de preocupación por los trabajos escolares
- No son capaces de mantener sus promesas
- Se sienten mal consigo mismos
- No se preocupan de los sentimientos de los demás
- No son capaces de mantener las mismas amistades a largo plazo

3,- NARCISISMO

- Se enfadan cuando se les corrige

- Piensan que son mejores que los demás
- Pueden fanfarronear
- Pueden ser encantadores y/o seductores cuando les interesa
- Pueden utilizar y/o provocar a los demás

***Tomado del Estudio de Vicente Garrido 2006.**

¿Cuáles sueles ser los errores que inconscientemente cometen los padres?

Yo siempre digo que **LOS PADRES NO SOMOS PERFECTOS, SÓLO SOMOS EXCELENTES...**y digo esto porque ¿qué padre/madre va a querer que su hijo sea infeliz y genere infelicidad a su alrededor? Los padres lo hacemos lo mejor que podemos y sabemos. Para ello, voy a citar las palabras de Virginia Satir, traduciéndola lo más fielmente posible:

“Los padres trabajan en la escuela más dura del mundo: la escuela de crear personas. Como padre/madre usted es el consejo escolar, el director, el profesor, el conserje... Se espera que sea usted experto en todas asignaturas de la vida. Existen pocas universidades que le enseñen su trabajo, y por lo general no hay acuerdo entre los diferentes currículum que se siguen; lo mejor, es que lo fabrique usted mismo. Su escuela no cierra en vacaciones, no hay días de permiso, ni festivos, no hay promociones internas, ni siquiera un salario mínimo. Está de servicio o al menos con un teléfono de contacto 24 horas al día durante 365 días al año por cada uno de los hijos que tiene menores de 18 años. Además de esto, se tiene que manejar con una administración en la que suele haber dos líderes, con sus trampas y desacuerdos. Dentro de este contexto usted debe llevar a cabo correctamente su trabajo de crear personas. Estoy convencida de que ésta es la tarea más dura, complicada y estresante, y que más sufrimiento genera del mundo”. **Virginia Satir.**

Es posible que los padres, en su afán de seguir sobreprotegiendo al hijo/a caigan en los siguientes errores:

- No reconocer las dificultades tempranas cuando surgen
- Ir cediendo de forma progresiva la autoridad
- Crear un secreto del problema
- Establecer pautas educativas inefectivas por falta de conocimiento o por experiencias/modelos educativos previas
- Culpabilizarse del comportamiento de su hijo
- Esperar demasiado a solicitar ayuda

Concluyo esta parte resaltando la importancia de detectar a tiempo y de no permitir estos **primeros síntomas de los que se ha hablado: los insultos y la desobediencia: son el pistoletazo de salida que ustedes darán a sus hijos para que inicien la carrera hacia el maltrato**, una carrera, en la que lo último que interesa es batir el récord.

3.- ¿Cómo pueden reaccionar los padres desde ese momento?

Lo primero a hacer es restablecer la jerarquía familiar y para ello es imprescindible que los padres estén unidos y en condiciones de igualdad, que se apoyen entre ellos, que cuando uno toma una decisión, la otra parte se ponga de su lado, no del lado del adolescente.

¿Qué es lo que yo (NO) he hecho para merecer esto?

Los padres, en su función más básica existen para garantizar la supervivencia de los hijos. Si atendemos a la naturaleza, una vez que los hijos son capaces de subsistir por sus propios medios inician su andadura en solitario. Los humanos, junto con primates, ballenas y otros mamíferos somos los que más tiempo permanecemos en el núcleo familiar.

En los animales, el liderazgo de los padres es incuestionable.

Una parentalidad que aporta a la sociedad hijos sanos y válidos se basa en varias características:

- Los padres están unidos por vínculos de amor
- Los padres están unidos en cada una de las decisiones que se toman en el núcleo familiar
- Los padres tratan a los hijos desde la igualdad independientemente del orden que ocupan o de las cualidades que poseen
- Los padres son facilitadores a la hora de que se produzcan vínculos fraternales
- Las necesidades de los hijos se subyugan a las necesidades del núcleo familiar (el sistema es más importante que las partes que lo componen)
- El liderazgo de los padres está por encima de los hijos

Por tanto, ¿qué es lo que ocurre en la familia para que unos hijos acaben dominando la dinámica familiar?:

No se respeta el orden jerárquico. Los hijos ostentan y ejercen el poder y la autoridad como si estuviesen en el lugar de los padres. Es decir, se permite que en la familia las decisiones se tomen de acuerdo a los criterios del niño/a. Por ejemplo: el único canal que se ve en casa es el favorito del niño, se come, cena, etc.... en función el horario del niño, se realizan salidas cuando la niña lo solicita, si se está en un lugar público y no consigue lo que demanda se encoleriza hasta que se le satisface...

Los padres están por encima de los hijos. El servicio que los padres le hacen a la vida es precisamente, **engendrar nueva vida**. Los hijos devuelven este esfuerzo cuando a su vez se convierten en padres.

LOS PADRES ESTÁN PARA DAR, LOS HIJOS PARA RECIBIR. A CAMBIO, ELLOS OBEDECEN

HASTA QUE SON CAPACES DE GESTIONAR SUS PROPIAS VIDAS

Un padre jamás debe suplicar a un hijo. Es antinatural. No toda desobediencia termina en un maltrato, pero sí todo maltrato hacia los padres se ha gestado en una persistencia del comportamiento desobediente.

Cuando unos padres no consiguen que sus hijos les obedezcan, necesitan ayuda, al menos para conocer unas mínimas directrices a la hora de restablecer los límites familiares. No se trata culpar a los padres pensando que provocan la conducta desobediente pero sí es cierto que "con todas sus buenas intenciones" la mantienen, es decir la refuerzan positivamente de manera que se sigue produciendo en el futuro.

Pautas para una corrección de las conductas presentes en este cuadro

Lo primero es trabajar con los padres y **sensibilizarlos** para que cada vez que tienen que ofrecerle un **NO a su hijo/a no se sientan culpables**.

Es interesante acudir a profesionales o buscar asociaciones de ayuda para trabajar este punto.

La culpa es un sentimiento que, mal administrado, nos convierte en "presa fácil" del que la ha suscitado. La culpa hay que sentirla cuando corresponda. Si se comete un delito, o se causa un perjuicio, lo lógico y humano es sentir la culpa, el arrepentimiento y reparar el daño causado.

Esto es bien diferente, de negar a un hijo una golosina antes de la hora de cenar.

Si cada vez que le da un NO a su hija, se siente culpable, pregúntese:

¿De qué se me acusa? ¿Qué ley estoy infringiendo? ¿Cuál es mi delito?

Dejo en sus manos la respuesta. Pero por si acaso se siente tentado a contestar: "de ser un mal padre o de traumatizar a mi hijo", le invito a que se siga preguntando:

- ¿Mi hijo/a está mal alimentado? ¿Está sucio o limpio? ¿Tienen un hogar, una habitación, una cama en condiciones?
- ¿Mi hija está mal vestida? ¿Mi hijo está fuera del sistema de escolarización?
- ¿Le faltan vacunas? ¿Cuándo está enfermo le atiende?

- ¿Es objeto de abusos de poder por mi parte? ¿le infrinjo daños, golpes...?

Una vez que se revisa usted como padre y madre y se valora en su justa realidad, hay que empezar a trabajar desde la parte conductual.

Nadie nace sabiendo cómo comportarse. El proceso de crianza y de educación van de la mano. Aprendemos a ser padres según los modelos que hemos vivido en nuestras familias de origen. Tomamos aquello que nos hace sentir congruentes y dejamos o rechazamos aquello que nos contraría. Sin embargo, y desde la experiencia terapéutica se demuestra que las familias que más problemas tienen de esta índole son aquellas en la que no se han establecido los límites con mayor insistencia y claridad.

1º ESTABLECER LÍMITES: si no se define claramente lo que se puede o no se puede hacer en la familia el niño no sabe a qué atenerse.

Definan un reglamento familiar conjuntamente (se es fiel a las reglas cuando uno ha participado en su elaboración):

- Elaboren un listado de conductas que **se puede** y un conjunto de conductas que **no se puede**
- Elaboren un conjunto de **conductas deseables** (por ejemplo recoger los juguetes, hacer la siesta...). Esta lista no debe pasar de tres conductas semanalmente.
- Puntúen las conductas deseables
- Elaboren un listado de premios canjeables por los puntos de las conductas deseables (ver su programa favorito, ir al cine, visitar a un amigo...) Es conveniente buscar estímulos que sepamos que le agradan mucho y que no supongan un coste económico no deado.

- Tenga en cuenta la edad a la hora de entregar el premio, una semana que puede ser un período muy largo para un niño de tres años es adecuado para otro de nueve a once.

A continuación se facilita un ejemplo de las indicaciones detalladas más arriba:

SE PUEDE	NO SE PUEDE	LOS PAPAS QUEREMOS QUE:	PUNTOS	SI LO HACES PODRÁS:
Hacer revolteretas en la cama	Jugar al fútbol en la casa	Recojas los juguetes al terminar de jugar con ellos	1	Iremos al campo de fútbol a jugar el viernes por 5 puntos
Jugar en la cama de los papas el domingo	Revolver los cajones	Ayudar a poner la mesa y a recogerla	1	Te llevaremos al cine a ver la película ICE AGE 4 por 8 puntos
Jugar en el dormitorio	Irse a la cama con los dientes sin lavar	Hacer 30 minutos de deberes	2	Haremos una pizza todos juntos para cenar por 6 puntos

Este es un modelo sencillo para un niño/a de cinco a seis años. Esta tabla debe cambiarse por otra distinta una vez que se han adquirido estos hábitos. Se recomienda un período de dos semanas para afianzar el comportamiento.

Para edades superiores podemos ir sofisticando los comportamientos y elevando el nivel de exigencia a la hora de conseguir puntos.

Por cada conducta inadecuada presentada podemos retirar un punto o más según estimemos conveniente.

A la hora de retirar puntos es importante tener en cuenta:

- No hacer ningún comentario de crítica sobre el comportamiento, simplemente retirar el punto. ACTUAR.
- Mostrarle una manera en la que pueda recuperar el punto (hay que darle esa oportunidad)

- No dramatizar, si lo hacemos estamos dándole demasiada importancia a lo negativo. Conviene centrarse en lo positivo.

El esquema de conductas o tabla debe tener un formato atractivo, y destacar sobre todo la parte de las conductas deseables, su coste y los reforzadores (premios).

Debe situarse en un lugar visible de la casa, y de acceso fácil para anotar las puntuaciones cada vez que las conductas se produzcan

Esta herramienta no es necesaria en una dinámica familiar "normal". Es imprescindible cuando nos encontramos ante un niño/a que desobedece o desafía directamente. Muy importante considerar que la falta de obediencia, ya en sí misma, es un desafío pasivo.

Probablemente si usted tiene un hijo/a con este perfil no se conformará con la retirada de puntos, sin más. Está acostumbrado a que todo lo que hace en casa puede suponer un drama para los padres e intentará a toda costa que sea así.

Para ello se proponen dos técnicas conductuales:

2º LA EXTINCIÓN Y EL DISCO RAYADO:

La extinción consiste en ignorar las reacciones inadecuadas. Es decir como si no estuviesen ocurriendo. Esta técnica es muy delicada pues se debe tener una gran firmeza y autoconfianza. Los padres deben sentirse seguros y tener una gran fe en que esta técnica es la adecuada en el momento en que la pongan en funcionamiento.

En el momento en el que los padres ignoran el comportamiento, lo que suele ocurrir con el "niño/a tirano" o que está acostumbrada a salirse con la suya es que el comportamiento sube en intensidad y suele acabar en un gran estallido emocional dirigido a desestabilizar a los padres para que cedan.

En plena etapa de "TSUNAMI", le repetimos con serenidad (necesitará usted recurrir a Dios y a todos con los Santos y Santas con los que tenga influencia): **"Cuando te**

calmes te atiando", como seguirá gritando y/o pataleando, usted seguirá repitiendo como un disco rayado, sin alterar su mensaje: **"Ya te dicho cariño, que cuando te calmes te atiando"**, y se mantiene: **"En el momento en te calmes, te escucho"**, **"Es necesario que te calmes para que te atianda"**, **"Es imprescindible que te calmes si deseas mi atención"**...

Deberá tener en cuenta que:

- No exista ningún estímulo que sea peligroso (Cruzar una calle...)
- No se pueda autolesionar (Se dé un cabezazo a propósito)
- No cause daño a otros o al entorno

Si se encuentra en un espacio que le garantice estas tres mínimas condiciones en las que no se ponga en peligro la integridad física de nadie, entonces respire hiperventilando* para activar su nervio vago y que se ralenticen sus constantes vitales. (También puede tomar alguna infusión relajante).

Lo que tiene que demostrarle es que usted no tiene ninguna prisa (de verdad, de corazón) y que por una sola vez no va a ceder a sus caprichos, aunque sea sólo por esta vez. Imagínese, imagínese que por una vez, de verdad, es capaz de superar esta situación.

Si lo consigue una vez, repitiendo las mismas condiciones, lo hará cientos de veces, se lo aseguro...

Con edades superiores a ocho años es posible que se empiece a insultar al no recibir la atención prestada e incluso que le diga que parece usted un loro o un pagayo, o un mono. Bien, es el momento de utilizar la aserción negativa:

3º LA ASERCIÓN NEGATIVA

Consiste en reconocer abiertamente y sin miedo (con valentía y arrojo) que el otro tiene razón. Esto lo puede combinar con la extinción. A modo de ejemplo:

- "Eres una madre mala"

- "Si, lo sé"
- "Eres peor que una mala madre, eres una bruja"
- "Si, una bruja y la peor madre del mundo..."

Aquí el juego consiste en no dar muestras de debilidad y no entrar al trapo de reprochar: "pero, ¿cómo puedes decirme esto?...con lo que yo he hecho por ti... o victimizarse: "Como puedes decirle eso a tu madre, qué he hecho yo para que me insultes..."

Cuando se está seguro y tranquilo en que lo que se está haciendo es por el bien del otro aunque a corto plazo genere dolor se adquiere la fuerza necesaria para seguir adelante "pase lo que pase."

* **¿CÓMO ENTRENARSE PARA REDUCIR LAS EMOCIONES DE MALESTAR A NIVEL**

FISIOLÓGICO EN SITUACIONES CONFLICTIVAS?

LA HIPOVENTILACIÓN

Saber relajarse en una situación estresante, cuando estamos tensos, irritables o ansiosos es difícil, y hasta imposible.

Lo que sí que está en nuestras manos es calmarnos realizando una **maniobra vagal**; es decir, activando un reflejo del Sistema Nervioso Parasimpático. Esto se hace ralentizando el ritmo respiratorio, que implica una ralentización emocional general, tanto fisiológica, como psicológica: cuando disminuye la emotividad el pensamiento aparece.

Saber tomarse el pulso permite verificar si el método es eficaz. Si se lentifica, la cosa va bien.

El pulso se sitúa en la muñeca, en el canal óseo que es la prolongación directa del pulgar. Apoye los dedos índices, medio y anular en ese canal y percibirá las pulsaciones cardíacas, en forma de un ritmo regular más o menos rápido. Concéntrese bien, a fin de adquirir el hábito.

1^ª MEDICIÓN *BASAL: tome el pulso durante 10 segundos, la cantidad de latidos durante estos 10 segundos debe multiplicarse por seis. Puede realizar hasta tres mediciones para comprobar la calidad e sus apreciaciones.

1 ^ª	2 ^ª	3 ^ª
X 6 =	X 6 =	X 6 =

2^ª MEDICIÓN HIPERVENTILACIÓN: respire aceleradamente 30 segundos. Realice las tres tomas sin interrupciones.

1 ^ª	2 ^ª	3 ^ª
X 6 =	X 6 =	X 6 =

3^ª MEDICIÓN HIPOVENTILACIÓN

Vacíe los pulmones como si de un globo al que se le escapa el aire se tratara, sin forzarse, luego inspire un poquito de aire que mantendrá durante 5 segundos, el paso siguiente es expirar el aire sin forzar, repita este proceso 6 veces y luego tómesese las pulsaciones siguiendo el paso 1^º. Percibirá una lentificación del pulso, en forma de desaceleración (algún latido menos) o de menor fuerza en la pulsación; luego volverá al ritmo basal. Insista, sin esfuerzo hasta que la lentificación sea evidente

1 ^ª	2 ^ª	3 ^ª
X 6 =	X 6 =	X 6 =

***Basal significa: línea de partida.**

Compare las tres **Mediciones** y se dará cuenta de las variaciones que se pueden experimentar. Mantener la serenidad tiene que ver con mantener un ritmo cardiaco entre 60-75 pulsaciones.

Hipoventilar nos permite empoderarnos y controlar nuestros órganos internos para que no envíen señales de ataque o huida a nuestro cerebro.

4º REFORZAR:

En el momento en que se produzca un comportamiento positivo, hay que prestar atención **inmediatamente** y premiarlo, aunque el mejor premio para un hijo es la mirada de los padres.

CON RESPECTO A LOS ADOLESCENTES:

A estas edades ya no nos sirven las tablas, ni los puntos canjeables. Le recomiendo que de las instrucciones detalladas en el apartado anterior se entrene en la técnica del DISCO RAYADO y LA ASERCIÓN NEGATIVA y que sea un maestro en el arte de HIPOVENTILAR.

Además le recomiendo:

- **No repita “nada de lo que ya haya hecho y no haya servido para nada”**

Los padres, nos esforzamos inútilmente en repetir las soluciones ya intentadas que no funcionan. Para el adolescente esto significa " Más de lo mismo". Si usted lo que hace es llevárselo a su habitación e intentar dialogar con él/ella, el adolescente aguantará pacientemente con las membranas auditivas desactivadas poniendo cara de circunstancia hasta que usted acabe. Si le castiga, resistirá el castigo y prepárese para la venganza...

Si algo no funciona, ¿Para qué seguir intentándolo? Es un desgaste de energía inútil.

- **Evite las posturas discordantes dentro de la pareja**

Esto es, se producen situaciones familiares en las que en la pareja las posturas se complementan. Si una parte argumenta que "esto no se puede tolerar", el otro, para quitarle hierro al asunto, comenta "buenos no te pongas así, tampoco es para tanto"... Se tiende a minimizar o exagerar creando un frente desunido y dividido. ¿Qué le ocurriría a usted y cómo se sentiría si en la empresa en la que trabaja los dos socios mantuviesen posturas discordantes? Piénselo un momento, por favor.

Probablemente usted acabaría por hacer lo que "le viniese en gana", tenga razón quien la tenga...

En 1960, John Weakland, investigador de Mental Research Institute de Palo Alto sugirió que en ocasiones cuando los padres envían a sus hijos mensajes que entran en conflicto entre sí, los inducen a comportarse de forma inadecuada.

Pongamos un ejemplo: permitimos que en casa el niño salte en el sofá y cuando vamos a casa de los abuelos la madre le riñe por hacer lo mismo pero el padre se pone del lado del niño, comentando que no es para tanto y lo justifica. Esta postura es tan distinta que lleva al niño a rebelarse y a no entender nada.

¡¡¡LOS PADRES DEBEN CONSTITUIR UN ÚNICO FRENTE!!!

- **Deje de asumir responsabilidades que no son suyas y le corresponden al adolescente**

Vicenta, una madre atormentada me comentaba que su hijo de dieciséis años no "introducía la ropa sucia en el cesto de la ropa y ella se veía sometida cada día a la dura tarea de tener que recogerle la ropa del suelo de su habitación para podérsela lavar y que el chiquillo tuviese ropa limpia".

Ese día en mi consulta, con una gran seriedad le contesté: "le voy a hacer una prescripción Vicenta. Le va a costar mucho y sé que lo que le estoy pidiendo es muy difícil para usted pero créame debe intentarlo. Le pido que no vuelva a recoger ni una sola prenda del suelo de la habitación de su hijo y que no lave nada que no esté exclusivamente dentro del cesto al menos durante quince días".

Ella me miró con los ojos como platos y volvió la cabeza hacia su marido para confirmar que lo que le había dicho era lo que había escuchado.

"¿Y si no pone nada en el cesto y lo deja todo tirado?"

"Entonces, usted lo dejará todo tal y como esté".

"¿Y si no tiene ropa limpia que ponerse?"

“Entonces se tendrá que poner la ropa sucia, lavársela él mismo o bien introducirla en el cesto de la ropa sucia”.

“Eso sí, le dije, tendrá que avisarle de esta nueva conducta por parte suya. Sin reproches ni recriminaciones le dirá simplemente que su padre y usted han decidido que no se lava nada que no esté en el interior del cesto de la ropa sucia”.

A los quince días cuando volvió, estaba más sonriente: “Javier ha puesto la ropa sucia en el cesto. Lo pasé fatal. Se le hizo una montaña de ropa en la habitación. Miré una vez y se lo enseñé a mi marido, me dijo que no volviese a pasar por allí. Me costó mucho trabajo no hacerlo, pero cuando a Javier no le quedó ninguna prenda limpia que ponerse y deseaba salir con los amigos no tuvo más remedio que llevar toda esa ropa sucia al cesto. Fue como echar un pulso. Javier ha aprendido que soy capaz de hacerlo y ahora lleva su ropa, no cada día como a mí me gustaría pero dos o tres veces” Me contó aliviada.

Esto mismo aplíquelo a levantarse para ir al centro educativo. Usted ya no es el responsable de que se despierte, se lave y se vista. Estoy cansada de oír “Es que si yo no lo levanto, no iría al instituto...” Déjele durmiendo. Cuando lleve quince días llegando tarde y tenga, eso sí, que asumir las consecuencias, entonces se espabilará”.

Tenemos la falsa creencia de que si permitimos estas conductas somos malos padres y empezamos a forcejear en un pulso para que el adolescente se someta como cuando era un niño y ya no funcionan así. La instrucción debe ser muy precisa: “Esta es tu responsabilidad, eres tú quien debe asumirla”. No necesita decirle que en caso de necesitarla, usted le prestará su ayuda, cuenta con eso y así debe ser. Pero una ayuda no es lo mismo que hacer por el otro. Una cosa es que le pida que le avise, como podría hacerlo con su pareja y otra muy distinta es que le tenga que levantar literalmente de la cama.

- **Si solicita ayuda al colegio, al psicólogo, al orientador, etc.... y se siente mal porque intuye que le están culpando de ser un mal padre. Cambie de profesional.**

Lo último que se necesita ante un adolescente conflictivo es hacer que unos padres se sientan culpables de la conducta del mismo y/o incompetentes para la tarea de la crianza. Ya he explicado con antelación que **usted no es ONMIPOTENTE**. Por favor, relea las instrucciones descritas más arriba donde dice ¿de qué se me acusa?

Precisamente el adolescente tirano juega con la manipulación de “soy vuestra responsabilidad y no os podéis librar de mí”. Ya se encargara él de hacerles sentir que han fracasado como padres, no necesita usted que un profesional se lo reitere.

- No lo cambie de centro educativo

La solución nunca está en el exterior, está dentro de casa, y más concretamente dentro es la cabeza de su hijo. Si lo cambia de colegio lo único que conseguirá es volver a hacer las mismas fechorías con nuevas víctimas y usted tendrá que volver a pasar la misma vergüenza de siempre en un entorno diferente. Al menos en el centro en el que está ya lo conocen y lo pueden mantener más a raya.

- No justifique los comportamientos inadecuados de su hijo

“Es que está muy cansado, por eso se levanta tarde, es que los profesores no son adecuados, es que el grupo de amigos es una mala influencia, es que...” Esta actitud compasiva no beneficia en nada a su hijo, sólo le da una oportunidad para hacerse la víctima y agudizar esas conductas. Cuanto más le justifique más se potencia el adolescente. Tampoco lo juzgue como “mala persona o mal hijo”. Hay que trabajar con las conductas no con las personas, es decir, hay que criticar la jugada, no al jugador, por ejemplo: “No quiero que llegues a las tres de la mañana, no me gusta que vayas por la calle a esas horas o quiero que estés en casa a las doce”, en lugar de “¿tú te crees que estas son horas de llegar?, Eso es de ser un golfo, o solo los delincuentes van ahí a estas horas...” Dígale lo que quiere o espera de él, no lo que usted no quiere o él no hace. Esto supone un esfuerzo ya que normalmente no nos educan para pedir así las cosas.

- **No dar explicaciones que no le corresponde dar**

Tampoco tiene usted por qué justificarse en determinadas conductas suyas. Usted le da la paga de ochenta euros por que a usted le parece que eso es lo que le tiene que dar, no tiene que hacerle las cuentas mensuales o darle explicaciones de por qué le da esa cantidad y no otra.

Le doy permiso para que cada vez que le pregunte "¿por qué...?" o "¿explícame por qué... si me das una razón... que yo lo entienda" Le conteste:

- **Porque sí**
- **Porque lo digo yo**
- **Porque lo considero/consideramos adecuado**
- **Porque en esta familia los que tomamos las decisiones somos los padres**

Como todo, esto tiene su punto de moderación. Si un padre abusa de estas respuestas el que se convierte en tirano es él. Estamos hablando de situaciones en las que no se deben dar explicaciones.

Ustedes son cabeza de familia, ustedes sacan a su familia adelante. Ustedes son los líderes y sus cachorros están para recibir atenciones básicas, afecto y educación pero también para obedecer.

Permítame que le ponga un ejemplo de mi propia cosecha: mi hijo de once años (hijo único y deseado por toda la familia, materna y paterna, con primos de treinta y cuatro años...) se empeñó, tras realizar un campamento en una granja, en tener un huerto. Le detallo a continuación la conversación:

- ¿Cuándo me vas a comprar el huerto?
- **Ya lo veremos, primero hay que estudiarlo**
- Tú siempre dices lo mismo
- **Ya**
- Vamos ahora a comprar el huerto. Vamos al centro de jardinería que hay en.....
- **Ahora no me viene bien**

- ¿por qué? ¿por qué? ¿Eh? ¿Qué tienes que hacer?
- Tengo trabajo que hacer y simplemente no me viene bien
- Pues yo no veo que estés haciendo nada
- No me va bien, ya te lo he dicho
- ¡Siempre estás igual! Tú siempre lo tuyo, lo tuyo primero y yo, ¿yo qué? A mí no me haces ni caso
- Ya.
- Hacer un huerto no es tan fácil. Tienes que informarte
- Pues eso, vamos ahora.
- Ya te he dicho que no me va bien. Primero infórmate y la semana que viene lo planificaremos
- Informarme, ¿cómo me voy a informar? ¡Sólo soy un niño!
- Tienes internet y puedes preguntar a las personas que conoces que tienen campo
- Yo quiero ir ahora. Eres una madre egoísta!
- No voy a seguir con esta conversación. La semana que viene lo planificamos. Ahora déjame que tengo que trabajar.

Tenía varias alternativas:

- Dejarlo todo y salir al centro de jardinería
- Dejarlo todo y ponerme a prestarle atención y buscar en internet
- Ponerme a pensar en el día que me va bien ir con él a comprar lo que necesita
- Ponerme a discutir con él sobre mi idoneidad como madre y lo egoísta que es.
(Cuando dijo que la egoísta era yo, casi me entra un ataque de risa...)
- Haberle gritado/castigado

Cualquiera de estas soluciones hubiera supuesto un claro perjuicio para mí, en tiempo, en dinero, en esfuerzo, en concentración, en bienestar.

Lo que simplemente hice fue no entrar al trazo de sus comentarios "semi-ofensivos", no criticar su falta de paciencia o su deseo que queran las cosas al minuto. Responderle con las mínimas palabras "...Ya..." Repetir el mensaje verbal que me interesaba "No me va bien ahora" sin dar más explicaciones del trabajo que tengo entre las manos. No es mi jefe, no tengo que rendir cuentas de mi programación o mis trabajos. De esta manera, lo que invertí fueron diez minutos y conseguí seguir haciendo lo que estaba haciendo. De las otras formas hubiese invertido sesenta como mínimo.

Ni que decir tiene que estoy más que convencida de que soy una buena madre y que mi trabajo para mí es más importante que conseguir un huerto **YA** para mi hijo de once años.

Si mi hijo se pusiese enfermo o tuviese un accidente, lo dejaría todo por él. Ésa, es la diferencia.

Por supuesto que el principito se marchó enfurruñado de mi despacho dando un portazo al que hice caso omiso. A las dos horas salió de su habitación y "seductoramente" me dijo serio, que de verdad quería el huerto, y que me pensase cuando me venía bien ayudarlo a montarlo. Yo respondí que le ayudaría encantada la siguiente semana y nos dimos un beso.

La misma técnica le aconsejo para las quejas y las solicitudes sobre la demanda o las tareas escolares. Le pongo otro ejemplo:

- "No entiendo, por qué tengo que ir al colegio, no entiendo por qué estudiamos filosofía, no entiendo por qué nos ponen estas tareas..."

Muchos padres en su afán de querer hacerlo bien se explayan ofreciendo toda una serie de razones sobre por qué es bueno ir al colegio y estudiar o hacer las tareas.

Sin embargo, lo que aquí funciona es primero acoger la queja con empatía y después repetir el mensaje con serenidad de que no hay otra...

“Te entendemos perfectamente cuando dices que el colegio es aburrido, a tu padre y a mí tampoco nos gustaba ir cuando teníamos tu edad. Pero es lo que hay. Tienes que ir” **Y PUNTO**, como mucho si quiere, le permito que acompañe el comentario final con un encogimiento de hombros, con las palmas hacia arriba, una sonrisa mitigadora y un arqueado de cejas si pretende darle más credibilidad al mensaje.

- **No dar nada sin recibir antes algo a cambio**

El adolescente promete más que miente. Seguramente le dirá que si le compra la moto, se esforzará más en el colegio, que si le aumenta la paga sacará al perro a pasear, que si le deja salir hasta más tarde se ocupará de sacar todas las noches la basura...

Los adolescentes mienten como bellacos.

Haga un cambio de roles. Le propongo que adopte usted la conducta de su hijo, prométale la moto cuando en la última evaluación las notas sean las que espera. Prométale un aumento de la paga cuando haya sacado el perro a pasear todo el mes, prométale que el sábado le dejará salir con los amigos hasta tarde si ha sacado la basura durante la semana...

Los adolescentes son muy tenaces, son capaces de insistir e insistir todo el tiempo hasta que consiguen lo que se proponen. Usted intenta dialogar y ofrecer razones por las cuales no es conveniente ceder e intenta argumentar de forma variada la firmeza de su postura para acabar con las neuronas en forma de “fusili”, rica pasta italiana que se conoce por su forma en espiral, cediendo para no oírlo más y con la energía personal por los suelos.

No le interesa dar explicaciones, acójase a la técnica del DISCO RAYADO (explicada anteriormente a principio del punto en la página...), es lo que utiliza el adolescente, no permita que sus neuronas acaben como un plato de pasta a la boloñesa.

Si en la pareja se producen desacuerdos sobre si la conducta se ha realizado o no o con que calidad se ha llevado a cabo (imagínese que los paseos del perro han sido de cinco minutos), ENTONCES LO QUE **HARÁN SERÁ DARLE UNA NOTA CADA UNO DE USTEDES Y CON LA MEDIA DE LA NOTA PODRÁN DECIDIR SI SE AVIENEN O NO A CONCESIONES.**

Por ejemplo si para mí el paseo del perro ha sido insuficiente, le puedo dar un cuatro, si mi pareja lo ve con mejores ojos le puede poner un seis. La media entre las dos puntuaciones es un cinco. ¿Qué puntuación se ha establecido para permitirle salir hasta tarde? Con un cinco puede ser hasta las once, entre un seis y un siete hasta las doce y así sucesivamente... Aquí lo importante es que los padres no se descalifiquen entre sí, es difícil a veces tener consenso, pero se puede llegar a un acuerdo con este método.

4.- ¿Cómo pueden actuar los padres cuando el proceso ya está muy avanzado?

Cuando el proceso está muy avanzado nos encontramos ante un adolescente que tiene conductas graves:

- Absentismo escolar
- Mentiras
- Falsas promesas
- Robos
- Amenazas a los padres, incluso algunas por escrito (existen casos en que el adolescente roció con un spray todas las paredes de la casa con el mensaje de que eran unos hijos de puta y que cualquier día los iba a matar si no le compraban la moto)

- Maltrato en la escuela. Es un maestro del maltrato y de la intimidación. ¡Lo hace tan bien...! Si lo consigue con adultos, ¡cómo no lo va a conseguir entre iguales! Mucho más fácil.
- Extorsión a los padres para exigirles dinero
- Violencia física cuando no consiguen lo que quieren y se frustran
- Fugas de casa

Llega un punto en el que nos planteamos como padres si el hijo ha perdido la capacidad de amarnos o es que nunca ha poseído esta capacidad y en qué medida somos responsables de este producto.

Según Vicente Garrido Genovés, toda una autoridad en violencia, el hijo tirano puede presentar seis tipos de variantes en cuanto a su personalidad:

- 1 El violento y explotador
- 2 El irresponsable, que se caracteriza por conductas perezosas
- 3 El que entra en el mundo de la delincuencia y el consumo
- 4 El impulsivo y temerario que presenta conductas de alto riesgo
- 5 El "encantador de serpientes"
- 6 El que miente y manipula

En cada uno de las variaciones se produce una falta de conciencia moral y de juicio moral, y se cuestiona la capacidad de amar.

El caso más grave de este tipo de violencia es aquél que puede llegar a asesinar a sus progenitores con premeditación y alevosía y no presa de un arrebato, en la mayoría de ocasiones no hay indicadores previos, es decir, no avisa. Este es el caso del asesino de la Katana, en Murcia, que asesinó a sus padres y a su hermana en abril del 2000.

Esta falta de conciencia moral puede tener su origen en un trastorno antisocial de la personalidad y se deben reunir las siguientes características para su diagnóstico:

- Incapacidad para cumplir las leyes y las normas de la sociedad
- Engaño y manipulación
- Impulsividad (no se piensa en las consecuencias)
- Irritabilidad y agresividad
- Despreocupación temeraria por la propia seguridad y la de los otros
- Irresponsabilidad, huida de las obligaciones
- Falta de remordimientos o sentimientos de culpa por el perjuicio causado a otras personas.

Cuando este proceso está avanzado lo primero es acudir a un especialista en la materia. Hay psicoterapeutas familiares que trabajan con familias muy desestructuradas y poseen una amplia experiencia en este tipo de problemática.

La Federación Española de Terapia de Familia (F.E.A.T.F) posee información sobre psicoterapeutas acreditados en todo el territorio nacional.

Eddie Gallagher, un investigador australiano que ha dedicado veintiocho años de su vida profesional a estudiar esta problemática sugiere que se sigan estos veinte pasos:

Pasos para recuperar el control sobre un niño fuera de control (traducido del inglés)

1. Reflexione sobre sus actitudes: ¿Qué es lo que le lleva a sentirse culpable?
¿Cree que esto ayuda? ¿Cuáles son sus derechos como padre y como persona?
2. Observe el comportamiento del joven: ¿qué le parece normal? ¿qué le parece aceptable? ¿Qué es peligroso? ¿Qué es abusivo?
3. Piense seriamente en por qué se comporta así y deshágase de mitos inútiles. Las etiquetas tales como TDAH, "desorden de conducta", "depresión", "dificultades de aprendizaje", no son excusas para el mal comportamiento. Si existe un trastorno grave que justifique el comportamiento, entiéndalo pero no lo permita. Incluso los jóvenes con esquizofrenia necesitan límites.

NO LE PERMITA NUNCA A UNA PERSONA QUE SE SUPONE QUE NO ES "NORMAL", ALGO QUE NO LE PERMITIRÍA A UNA PERSONA QUE SE SUPONE QUE TIENE INTACTAS TODAS SUS FACULTADES MENTALES.

4. Priorice las conductas a abordar: ¿Qué conductas necesita realmente reducir o eliminar? Especialmente las abusivas o autodestructivas? ¿Qué conductas merecen realmente ser desalentadas? ¿Cuáles reforzadas y motivadas? ¿Qué conductas es capaz de ignorar? Sea claro con sus prioridades. Que un adolescente haga o no sus tareas escolares no es muy importante tanto en cuanto practique el abuso o consuma drogas. Elija con cuidado que batalla es la que primero quiere librar y una vez ganada, vaya a por la siguiente.
5. Determine con claridad qué conducta en su hijo necesita cambiar: lo que aceptable e inaceptable para usted y su pareja.
6. Fíjese en cómo reacciona usted actualmente e intente eliminar modelos que no funcionen tales como castigo físico, discusiones con escaladas de poder,

- sus propias rabietas, los discursos y conferencias, expectativas demasiado altas o irreales, discusiones o peleas con su pareja...
7. Revise todo lo que hace por su hijo. Considere aquello que se pueda utilizar como consecuencia. Elimine todo sentimiento que le haga sentir muy culpable por hacer o no hacer...
 8. Estudie que privilegios puede controlar y utilizar como consecuencias (móviles, transporte, internet, comida favorita, salidas...) Si a su hijo no le importan no las utilice como consecuencias. De todos modos si el comportamiento es realmente inaceptable, es mejor que tenga una consecuencia que ninguna.
 9. Haga un plan detallado sobre cómo va a motivar a su hijo a comportarse de una manera civilizada. Averigüe cómo podría sabotear su plan o zafarse del mismo y establezca un plan de contingencias. No confíe en su colaboración o buenas intenciones.
 10. Comuníquese el plan, preferiblemente por escrito. Puede discutirlo con él y/o negociarlo, siempre teniendo en cuenta pequeños detalles, pero sin hacer grandes cambios de forma impulsiva ni permitir que tome el control.
 11. Consiga el apoyo que necesita de otras personas para los cambios que está intentando hacer, esto incluye, la familia extensa, profesores, padres de amigos e incluso amigos de su hijo. Cualquier persona puede ser un buen aliado. Si puede ser potencialmente peligroso avise a la policía o a una agencia responsable de menores.
 12. Tenga presente que puede haber recaídas o conductas regresivas (volver al principio). Si usted está tratando de usar las consecuencias que requieren algún tipo de cooperación por parte del niño debe tener en cuenta que también las puede utilizar en caso de que se produzca un retroceso.

13. Esté preparado para una reacción si, de repente, trata de ser firme. Muchos de los niños pondrán a prueba su determinación y algunos incluso pueden llegar a ser más violentos.
14. Institucionalice su plan de acción. Confíe en sí mismo y prepárese al mismo tiempo para el fracaso.
15. Establezca un plan de seguridad en caso de que “lo peor” ocurra. ¿A quién va usted a llamar?
16. Revise cuantas veces sea necesario. Son las reglas de su casa, no sienta que las tiene que cambiar. No permita que su hijo se convierta en abogado. Sea justo, pero Firme.
17. Muy importante: proporcionar feedback positivo (refuerzo verbal), afecto, motivación y premios ocasionales o celebraciones si su hijo mejora, incluso si piensa que es una conducta que no se mantendrá mucho en el tiempo. No espere a que sea perfecto antes de reconocer la mejora.
18. Espere las recaídas y nueva crisis y no se deje abatir por ellas. Si ya no hay nada que hacer, siga con tu propia vida, independientemente de lo que su hijo decida. No permita que su felicidad depende totalmente de una sola persona.
19. No hay un número de veinte. Simplemente sonaba mejor que 19, por tanto, es su responsabilidad rellenar esta instrucción.

5.- ¿Dónde pueden acudir los padres a pedir ayuda y consejo?

- **Hospital San Pau de Barcelona**

Unidad especializada en Terapia Familiar:

Juan Luis Linares

www.santpau.es

- **Unidad de adolescentes del Instituto Universitario USP Dexeus**

C/ Sabino de Arana, 5-19

08028- Barcelona. España

Tel: 93 2274747

Info.dex@usphospitales.com

- **ASFAC**

www.asfac.org

asfac2010@gmail.com

610104660

AFASC (Asociación de familias por la convivencia). Tienen aproximadamente un año de andadura, su ámbito de actuación de la Comunidad de Madrid (independientemente que atiendan llamadas de todos los sitios de España).

Tienen un local en Madrid y si se acercan familias que están viviendo esta problemática o están empezando, allí se les escucha y se les proporciona toda la información útil al respecto.

6.- ¿Qué derechos amparan a los padres ante estas situaciones de hijos agresivos?

No queda más remedio que **denunciar**.

Los padres están protegidos a partir del momento en que sus hijos cumplen los catorce años. El menor es juzgado en el tribunal de menores cuando se cursa una denuncia.

En Madrid, existe un centro de Reforma de Menores, (se ingresa exclusivamente por vía judicial) El Laurel, está situado en la carretera de Colmenar km 13,200 Madrid, y es un centro donde los menores entran por maltrato intrafamiliar ascendente, allí el máximo de menores es de 40 entre chicos y chicas, y trabajan con ellos psicólogos, trabajadores sociales. Se hace terapia semanal con ellos y con las familias. Una vez al mes, una escuela de padres, donde se recibe y se facilita apoyo emocional.

En Madrid, están los CAF (centros de apoyo a la familia) pertenecen al ayuntamiento, y a veces no es suficiente, están saturados. Existe la figura del Agente Tutor (es un policía municipal especializado en menores) y hace una labor muy importante de seguimiento y apoyo, tanto en el ámbito escolar, como familiar.

Existen recursos particulares, el proyecto de Javier Urra (antiguo defensor del menor), ha abierto un Campus cerca de Madrid, donde trabaja con menores de 12 a 18 años que no entran por medida judicial (si voluntariamente). Están residiendo en el campus, entre 3 y 9 meses, y allí conviven con psicólogos y psiquiatras especializados en esta problemática. Asisten a clase, y muy importante, se obliga a las familias a que se impliquen y acudan a las terapias conjuntas con sus hijos. El coste es elevado (aunque hay algunas plazas que cubre el seguro escolar) y hay lista de espera.

Tiene profesionales casi por toda España, con terapias sin ingreso en el campus.

El perfil de familias es muy amplio, hay familias monoparentales, familias donde están los dos padres, hijos adoptados, familias de hijos únicos, los padres trabajando con un nivel económico y académico medio-alto.

El perfil de los chicos/chicas, por lo general es de absentismo escolar, muchos con consumo de porros, sin límites, no respetan horarios, y una muy baja autoestima.

7,- ¿Qué obligaciones, dentro de la casa, han de tener siempre en cuenta estos hijos?

Estos hijos, como cualquier otro tiene obligaciones y derechos. Empecemos por los derechos:

- Tiene el derecho de ser cuidado a nivel asistencial (higiene, salud, alimentación)
- Tiene el derecho a la escolarización primaria y secundaria
- Tiene el derecho de recibir una educación académica superior teniendo en cuenta las posibilidades de sus padres y/o las ayudas que se puedan recibir del entorno.
- Tiene el derecho a recibir el afecto y el apoyo de sus padres y otros miembros de la familia
- Tiene el derecho de ser tratado con ecuanimidad dentro del sistema filial

Dependiendo de la edad y la autonomía que esto conlleva. Las obligaciones son las siguientes:

- Tiene la obligación de obedecer y respetar a sus padres
- Hacerse cargo de sus cosas en la medida en que pueda (mantener el orden en su habitación, preparar su equipación deportiva, hacer sus tareas escolares...)
- Tienen la obligación de estar escolarizado
- Tiene la obligación de aprobar sus exámenes. Ésa es, fundamentalmente su tarea.

- Colaborar en algunas de las tareas domésticas y digo colaborar porque en otros tiempos, los hijos no sólo colaboraban. Algunos productos de épocas anteriores han gestionado la intendencia de la casa de familias numerosas.

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES WEB DE INTERÉS:

Existen muy pocos estudios serios al respecto, en veinte años apenas encontramos una docena. Libros hay muchos. He seleccionado unos pocos, que me han inspirado para redactar este artículo y que me siguen inspirando en mi práctica profesional cotidiana, (encontrarán referencias a los mismos y a sus autores en la lectura) además de haber añadido mi propia experiencia como psicóloga, madre y formadora en Escuela de Padres y Madres.



Ana María Martínez Pons

Col 5651 PV

www.anapons.es

info@anapons.es

FB: Ana Pons Coach

Twitter: AnaponsCoach

Linkedin: anaponscoach

LOS HIJOS TIRANOS. VICENTE GARRIDO GENOVÉS. ED ARIEL. 2011. 185 páginas

Las noticias en los periódicos son cada vez más frecuentes y alarmantes: padres agredidos por sus hijos, adolescentes que golpean a sus profesores, acosos escolar entre alumnos. ¿Qué está sucediendo? ¿Qué podemos hacer para afrontar el problema?

CUANDO EL AMOR NO BASTA. ANDREA FIORENZA. ED PLANETA PRÁCTICOS. 2009. 185 páginas

Construir una familia armoniosa y funcional en la que cada uno tenga su propio espacio de responsabilidad y felicidad compartida es una empresa titánica en una época como la adolescencia, dominada por el estrés.

NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL NÚCLEO FAMILIAR. PAX MÉXICO. 2002. 402 páginas

Se recogen las inquietudes de sus lectores y analiza temas nuevos como la adolescencia, el retiro, las transiciones de los últimos años. Con su estilo vivaz y sencillo nos transmite el mensaje, basado en su experiencia, de la importancia de la vida familiar en el desarrollo de adultos fuertes y congruentes.

LA EDAD DEL PAVO. ALEJANDRA VALLEJO NÁJERA. ED TEMAS DE HOY. 2006. 312 páginas.

Hoy en día es común que padres e hijos adolescentes sientan que hablan lenguas distintas y que pertenecen a mundos irreconciliables. En esta obra la autora realiza una radiografía completa de las diversas fases que componen la adolescencia, incidiendo en la necesidad y en la mejor forma de promover la comunicación intergeneracional y analizando algunos de los problemas más comunes que originan los desencuentros, bien sean derivados de la relación con los amigos, el rendimiento escolar o la percepción cambiante que de su propio cuerpo tiene el adolescente, bien de temas sobre los que a menudo no resulta fácil hablar, como pueden ser el sexo, las drogas y el alcohol.

**WHEN TEENS ABUSE THEIR PARENTS BY BARBARA COTTRELL, FERNWOOD PUBLISHING
(NOVA SCOTIA) 2005. 160 PÁGINAS**

<http://www.centrosdemenores.com/?Madrid>

www.recurra.com/

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/10/06/noticias/1317926422.html>

www.eddiegallagher.id.au

www.bratbusters.com/