



## El control de las reacciones

Involucrar a los padres en luchas de poder es un parte normal del desarrollo de todo niño. Si bien los niños pequeños son famosos por sus rabietas al máximo nivel, las discusiones y conductas opuestas de los niños en edad escolar y adolescentes no son menos dramáticas. Algunas veces, estas conductas son difíciles de abordar. Cuando los niños luchan por presionar, los padres sienten que se está desafiando su autoridad. Muchos niños presionan cuando se sienten inseguros sobre su capacidad para cuidar de sí mismos. Puede que protesten en voz alta cuando es mayor su necesidad de ayuda y autoridad de parte de sus padres.

Cuando los niños experimentan un desastre, con frecuencia, sienten que pierden el control de su mundo y de ellos mismos. Se sienten abrumados por el temor y pueden hacer lo que sea para recuperar el poder y el control. Oponerse y pelear con sus padres, maestros y amigos puede ser la forma más fácil de enfrentar la sensación de sentirse pequeño e indefenso; después de un desastre, aumentan sus rabietas y conductas negativas en frecuencia e intensidad. No obstante, cuando los niños logran involucrar a sus padres en las peleas, no solo continuarán sintiéndose pequeños, sino que también corren el riesgo de perder el apoyo que necesitan. Puede que se tornen más temerosos a medida que se involucran en peleas que no pueden ganar. Nuestra labor es ayudar a que los niños detengan estas peleas improductivas y consigan formas efectivas de lidiar con el temor y la sensación de sentirse indefensos a raíz del desastre.

## Qué puede ayudar

- **Esté consciente de sus sentimientos.** Si se siente molesto, enfadado o angustiado, tómese un momento para calmarse antes de responder a su hijo. Mientras esté molesto o irritable, no podrá tranquilizarlo ni apoyarlo.
- **Recuérdelos a los niños la conexión entre su comportamiento y las emociones.** Luego hable sobre las emociones durante el desastre y las nuevas preocupaciones y sentimientos que surgieron después.
- **Mantenga las rutinas que su familia tenía antes del desastre.** Los niños se sienten más seguros cuando las cosas están en orden y son predecibles.
- **Dígales a los niños que están iniciando una pelea que usted no quiere tener.** Con la mayor calma posible, diga: "Lo que haces me enoja. Quizás quieras pelear, pero yo no, porque eso no te ayuda y no te hará sentir mejor".
- **Si los niños continúan tratando de involucrarlo en la pelea, ofrezca tres opciones.** Diga: "Puedes, número 1, hacer lo que te pedí; número 2, hablar sobre lo que te molesta; o número 3, ir a tu habitación y calmarte, pero no puedes desquitarte conmigo". Una vez que se calme, estará listo para arreglar las cosas.
- **Primero debe acabarse la pelea.** No es el momento para tratar de conversar a mitad de una pelea o rabieta. Brinde a su hijo el espacio que necesita para que se tranquilice antes de intentar resolver los asuntos.
- **En un momento de calma, presente estas ideas:**
  - **Ha notado cambios en la conducta.** Diga: "Desde lo que pasó, has estado peleando mucho por cosas que, por lo general, no son tan importantes. ¿Puedes decirme cómo te has estado sintiendo desde lo que pasó?"
  - **Pelear no ayuda.** Diga: "Pelear conmigo no ayuda a que te sientas mejor. Nos molesta a los dos y cuando no puedes dejar de hacerlo y tengo que castigarte no se siente bien".
  - **Estoy a cargo.** Diga: "Aun cuando estés luchando con lo que sientes sobre el suceso, mi trabajo es ayudarte a que dejes de [conducta]. Si quieres hablar sobre lo que sientes, estoy dispuesto a escucharte, pero lo quieras o no, tu conducta es inaceptable".

- **Habrá consecuencias.** Diga: “Si sigues [la conducta], tendremos que buscar formas de recordarte tus responsabilidades; tendrás restricciones”. Elija una consecuencia que sea a corto plazo, que pueda hacer cumplir sin una pelea y que a su hijo le importe. Siempre trate de advertir; esto le brinda a su hijo la oportunidad de controlarse.
- **Cuando los niños reconocen la conexión entre la pelea y las emociones a raíz del desastre, pelean menos.** Cuando se inicie la próxima pelea, interrúmpala diciendo: “Lo que hemos estado hablando está sucediendo de nuevo...” Si su hijo puede hablar con usted, eso puede calmar las cosas. Si no, puede que tenga que advertirle sobre una consecuencia. Luego voltéese o váyase, para darle a su hijo unos minutos para que recobre la compostura.
- **Hable con un médico o consejero.** Si cree que las rabietas u otras conductas negativas están empeorando, quizás necesite un tratamiento más extenso. Pida una remisión a un especialista conductual que tenga experiencia en tratar a niños después de un desastre.