ELVIRA GIMÉNEZ DE ABAD

CÓMO **DISMINUIR** LA **AGRESIVIDAD** EN LOS NIÑOS

SUGERENCIAS PARA PADRES

PAIDÓS

Cómo disminuir la agresividad en los niños

Índice de contenido

Portada
Portadilla
Legales
Agradecimientos
Introducción
1. Primeras aproximaciones ¿Qué entendemos por agresividad?
2. Cómo va desarrollándose la agresividad
3. Tipos y formas de agresividad
4. De dónde provienen las conductas agresivas
5. Agresividad y violencia en las escuelas
6. Posibles signos de alerta en la familia y la escuela
7. Crear espacios para pensar una realidad sin violencia
8. Acerca de los programas de televisión y los videojuegos
9. Sugerencias para que pensemos juntos
A modo de cierre
Bibliografía

Elvira Giménez de Abad

Cómo disminuir la agresividad en los niños
Sugerencias para padres

Giménez de Abad, Elvira
Cómo disminuir la agresividad en los niños : sugerencias para padres . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2014.
E-Book.
ISBN 978-950-12-0184-0

1. Crianza de Niños. 2. Autoayuda.
CDD 649.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri

Edición: Cecilia Legarralde

© 2014, Elvira Giménez de Abad

Todos los derechos reservados

© 2014, de todas las ediciones:
Editorial Paidós SAICF
Publicado bajo su sello PAIDÓS®
Independencia 1682/1686,
Buenos Aires – Argentina
E-mail: difusion@areapaidos.com.ar
www.paidosargentina.com.ar

Todos los derechos reservados

Primera edición en formato digital: diciembre de 2014
Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-0184-0

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos pacientes, niños, adolescentes, padres y madres, que son mi fuente de inspiración permanente.

A mis colegas-amigos, por su estímulo incondicional.

A mis padres, como siempre, por enseñarme que nada justifica el maltrato o la agresión.

A mi querida familia, por estar a mi lado.

INTRODUCCIÓN

Una vez más estoy escribiendo acerca de uno de los temas que me ocupan y preocupan. Tanto a mí como a muchos otros, a muchas familias, a muchísimos padres y a tantísimos docentes. Me refiero a la agresividad.

Este es el tema. Los niños de hoy la viven a diario en las escuelas, en las calles de sus barrios, en los programas de televisión, en las redes sociales, en los videojuegos, etc. Conviven con ella. Y lo más dramático, a mi modo de ver, es que ya muchos de ellos no se asombran ni se asustan ante esas escenas. La agresividad, sea verbal o física, se ha metido en los estilos de vida de todos y me animo a decir que ya casi nadie se asombra ante ella.

Mi propósito en esta oportunidad es que podamos reflexionar acerca de los mensajes cargados de violencia que, casi sin darnos cuenta, vamos enviando a nuestros niños, y así nuestra sociedad también va convirtiéndose cada vez más en una sociedad violenta. Creo que no es una solución encerrarnos, dejar de ver noticieros, dejar de leer diarios y alejarnos de la realidad junto con nuestros niños. Mi intención es que podamos repensar conductas y actitudes para mejorar como personas, como familia, como padres. De este modo, de a poquito, nuestra sociedad podrá ir cambiando. Empecemos por nosotros y nuestros hijos.

Estoy convencida de que algo se puede hacer. Algo debemos hacer, como padres y madres, como ciudadanos de un hermoso país que espera mucho de nosotros. Es indispensable que, como adultos responsables del futuro de los hijos, tomemos conciencia del nivel de agresividad que con tanta naturalidad hoy observamos en nuestra sociedad. Simplemente comenzando por casa, por nosotros mismos, pensando, deteniéndonos un poco y alejándonos del trajín cotidiano.

Seguramente, al tener este libro en sus manos, se estarán preguntando qué hacer con la agresividad que manifiestan hoy los niños, ya sean hijos, alumnos, sobrinos o vecinos.

Tengo la convicción de que es responsabilidad de los adultos generar espacios para pensar acerca de lo que ocurre en nuestra sociedad en esta época que nos toca vivir. También son conocidas las dificultades con las que se encuentran los docentes, el dolor de los alumnos y de sus padres. Niños agredidos, acosados en el contexto escolar que los lleva a tener problemas de aprendizaje y de conducta. Así se va deteriorando el esfuerzo de las instituciones escolares y de la práctica educativa.

Se trata de encontrar caminos que nos lleven al diálogo y no a la confrontación ni a la violencia.

Esa es la tarea de padres y docentes, así como también de las autoridades oficiales. Somos los modelos que nuestros niños van a copiar para crecer.

A veces escuchamos frases como “no me pude contener y le di un golpe” o “lo insulté”. De esto se trata, de que aprendamos a controlar nuestros enojos.

La agresividad es necesaria para muchas actividades de la vida cotidiana. Cuando hacemos fuerza para abrir una lata, cuando cortamos una tela, utilizamos nuestra agresividad. También para huir ante un peligro, para patear una pelota cuando jugamos al fútbol o para pegarle con la raqueta a la pelota de tenis.

Deja de ser saludable y útil cuando la utilizamos para dañar y maltratar a otro o a nosotros mismos. Aunque sea un acto no premeditado, sin darnos cuenta, podemos ser agresivos.

Mi intención es colaborar para que nuestros niños aprendan que también pueden conseguir sus objetivos sin necesidad de ser violentos o agresivos.

CAPÍTULO 1

PRIMERAS APROXIMACIONES

¿Qué entendemos por agresividad?

La violencia es el último recurso del incompetente.
ISAAC ASIMOV (*1*)

Cuando un niño va creciendo y desarrollándose, estamos frente a un proceso en el que el individuo va construyendo e incorporando desde su realidad todos los estímulos, los modelos de referencia que las personas con las que se vincula le van mostrando. Toda esta información que va recibiendo día a día le va a permitir desenvolverse e ir adquiriendo experiencia. Su psiquismo se va estructurando, gestando a través de los seres que lo rodean, a través de esos vínculos tan cercanos.

Estos vínculos van dejando huellas que pueden ser positivas, otras no tanto y otras decididamente negativas. Y a través de estas experiencias el niño tiene la base para afrontar situaciones futuras. Es decir que, de acuerdo con la "plataforma" afectiva que haya tenido, podrá resolver situaciones conflictivas de una manera adecuada o no. Quiero decir con esto que tanto los padres como los docentes han de tener claro que la huella que dejan en el psiquismo de un niño permanece y también genera estilos particulares de vincularse y de reaccionar frente a distintas situaciones.

La palabra "agresión" proviene del latín, aggredi, que quiere decir "atacar". Significa que una persona está dispuesta a imponer su voluntad por la fuerza sobre alguien o algo aunque pueda producirle un daño físico o psicológico. Hay una relación estrecha entre ira y agresividad, aunque en muchas oportunidades no van juntas, como, por ejemplo, en las burlas o en algunas intimidaciones.

La ira es tal vez la más egocéntrica y egoísta de todas las emociones. Aparece cuando alguien no logra conseguir lo que quiere y cuando quiere. También puede surgir cuando una persona siente que algo amenaza con impedir que las cosas sean o salgan como desea.

Esta emoción tiene que ver con un conjunto de sentimientos negativos que generan mucho enojo y también indignación. Es un sentimiento que indica descontrol anímico y si no está bien canalizado puede llevar a situaciones de agresividad. Podemos sentir ira, pero no siempre la exteriorizamos. Y si aquello que nos genera ira es algo que ha hecho o dicho una persona, podemos mostrar nuestro sentimiento sin agredir a esa persona. Es frecuente que, al no poder conversar acerca de aquello que nos hizo sufrir, lo callemos. Esa ira también nos daña; lo más saludable es poder "manejarla" y en otro momento, más calmados, retomar el tema.

De una manera muy simple y básica, podemos decir que nuestra mente desarrolla tres funciones muy importantes y entrelazadas.

Tabla 1

Pensar = Conocimiento

Sentir = Emociones
Desear = Comportamiento

Estas funciones están relacionadas entre sí, ya que cuando se experimenta un sentimiento determinado, este irá acompañado de un pensamiento en particular y como consecuencia se podrá manifestar un comportamiento específico. La secuencia real de estos sucesos puede variar. Por ejemplo, al pensamiento "Creo que a mi hermanita la retan menos que a mí", es probable que le siga un sentimiento de ira y tal vez un comportamiento agresivo. Pero puede haber muchas combinaciones que seguramente ustedes podrán encontrar y comprender en sus niños.

También debe tenerse en cuenta que, entre las emociones, la más frecuente en las situaciones agresivas es la ansiedad. Cuando sucede algo que genera tensión o temor, lo que primero se siente es ansiedad, que es generalmente una respuesta normal que se produce cuando se percibe una situación de amenaza. La función de la ansiedad es protegernos de esa amenaza, y así evitamos la situación, luchamos o salimos corriendo. Normalmente, la ansiedad es una función adaptativa, es una respuesta que surge ante la percepción de alguna amenaza posible, y esto genera tensión.

Si esta tensión no es muy fuerte, probablemente no evolucione hacia otras emociones; pero, si se incrementa, más tarde o más temprano surgirá la ira y aparecerá el comportamiento agresivo.

En síntesis, la agresividad y la ira están muy relacionadas entre sí y con las demás emociones. El nexo con la ansiedad es muy especial; pero si estamos atentos a las reacciones de nuestros niños, podremos ayudarlos a que aprendan a conducir sus emociones para que no dañen a otros ni a sí mismos.

Antes de saber manejar algunas situaciones en las que los niños se muestran agresivos, es preciso reconocer y comprender que la agresión es parte natural de la vida de todo ser humano y ayuda al desarrollo de la autodefensa. La agresividad es, además, una forma de comunicarse por medio de la cual el niño da muestras de que no le agrada determinada situación, de que no está cómodo.

La energía que parte de los sentimientos agresivos es la que le permite al niño poner freno a otros niños; la agresión le permite enojarse cuando le quitan un juguete que no quiere compartir, e imponerse y defenderse de otros.

Cuando hablo de agresividad me refiero a conductas asociadas a sentimientos de rabia, al intento de hacer daño, ya sea físico o psíquico a otra persona. En los niños estas conductas se traducen en empujones, mordeduras, tirones de pelo, etc.

Cuando se activa la agresividad, en general tiene una duración limitada en el tiempo, ya que no es posible que esté activada en forma permanente o prolongada. Además, si bien muchas veces es difícil controlarla cuando se dispara, lo que nos distingue de los animales es la capacidad de poder manejar nuestras conductas. Tenemos que saber que cuanto más tardemos en detenerla, más difícil va a resultar evitar la conducta agresiva.

Pero cuando estos comportamientos son muy frecuentes y exacerbados, podrían estar indicando que algo no se encuentra del todo bien en la vida del niño y que tal vez necesite ayuda o que los padres precisen alguna orientación y guía. El niño podría presentar dificultades en el futuro, tales como fracaso escolar, baja autoestima, o bien problemas para contactarse con otros niños, para aceptar las normas, etc. Es frecuente que los niños agresivos o que no manejan adecuadamente la agresión tengan problemas de adaptación al medio social.

Aunque son muchos los padres preocupados que consultan acerca de cómo manejar la agresividad que manifiestan sus niños, otros tantos lo hacen para saber cómo enseñarles a defenderse de las agresiones que reciben sin ser violentos.

Una vez más estamos frente a una situación que no es sencilla. Pero como ya saben, yo creo que en la hermosa e indelegable función de ser padres hoy, hay muchas tareas fáciles y sencillas y otras tantas difíciles y complicadas. Pero por alguna razón tienen hoy ustedes este libro en sus manos. Están pensando, y es por allí por donde se comienza. Pensando. Todas las cosas comienzan siempre con un pensamiento. Por lo tanto, estoy segura de que ustedes pueden modificar muchas situaciones familiares que tal vez no les agradan del todo o que los incomodan. Lo importante es comenzar, no quedarse en el lamento o sentirse impotentes frente a todo lo que sucede. El lugar de víctimas no ayuda a los hijos.

Seguramente les ha tocado vivir muchas experiencias vinculadas con la agresividad, tantas que a algunas ya ni se las considera como tales. A diario presenciamos infinidad de situaciones agresivas y violentas. Una contestación en un tono de voz imperativo o con un grito, un empujón en la calle, una palabrota, un insulto. Todas estas son agresiones. Ni qué hablar de los golpes de puño o de disparar un arma de fuego.

Últimamente nos encontramos mirando un noticiero por televisión y casi ni nos inmutamos frente a las atrocidades que vemos. Ya es moneda corriente desde un secuestro hasta un asesinato. Pero no podemos ni debemos acostumbrarnos a este tipo de cosas.

Nos estamos enfermando como sociedad, y estamos enfermando a nuestros niños. Empecemos a pensar que los niños agresivos son producto de una familia que utiliza la agresión para comunicarse, y esa familia forma parte de una sociedad que favorece un estilo de vida violento, agresivo. Pareciera que hay que pisar, destruir, aniquilar al otro para poder sobrevivir. También puede suceder que en la familia no haya hechos concretos de violencia explícita, pero sí un monto de agresividad encubierta, que genera de la misma forma un niño agresivo.

Me ha ocurrido varias veces en la consulta observar a padres y madres horrorizados al escucharse a sí mismos decirle a su niño que golpee a un compañero que lo hostiga. Ellos mismos se asustan del consejo que le dan a su hijo. Afortunadamente, pueden retomar el tema y modificar el mensaje. Es entendible que los padres sientan un enojo semejante cuando ven que su pequeño es agredido o mortificado por otro. Pero no necesariamente hay que responder con agresión. Muchos padres y madres pueden revertir la situación, otros no tanto. Siempre habrá una próxima vez en que los adultos

puedan optimizar sus actitudes.

Es probable que cualquiera de ustedes haya tenido alguna vivencia relacionada con la violencia, como decía en párrafos anteriores, porque, lamentablemente, forma parte de nuestras experiencias cotidianas. Ocurre que en muchos casos también es invisible; está, pero si bien nos rodea, se toma con naturalidad.

La agresión, la violencia puede estar en casi todos los ámbitos en que nos movemos, en la calle, en el trabajo y hasta en nuestros hogares. Por eso los adultos tenemos que poner especial empeño en lograr que nuestros niños no sean dañados.

Es necesario comprender que la familia tiene la misión fundamental de formar al niño, y es en ella donde aprende a ser adulto viviendo, mirando y oyendo a los adultos que lo rodean. Si logramos eliminar la violencia de las familias, también tendremos una sociedad menos violenta.

En general, lo que se espera es que los padres sientan por sus hijos amor y que se ocupen de ellos. Por lo tanto, sentir ira, rabia o agresividad hacia ellos es algo preocupante e incómodo. Pero los sentimientos de ira, de afecto, de amor y de odio pueden darse juntos y al mismo tiempo en una persona aunque sean opuestos. No se trata de no estar enojados o de no sentir el enojo.

Todos hemos pasado por situaciones en las que nos han surgido sentimientos opuestos. Una mamá me contó que su hija de 5 años tomó en sus manos un florero de cristal (que era un recuerdo de familia) "para ponerle agua y las flores que habían comprado". La pequeña trastabilló y cayó al piso, pero salvó el florero. No se rompió, ni ella se lastimó. La mamá en ese mismo instante sintió amor-temor y furia-odio. Tuvo temor por si la niña se lastimaba y furia por si el florero se rompía por culpa de su hija. Es importante comprender de dónde vienen estos sentimientos, pero además tenemos que enseñarles a controlarlos, a manejar esas emociones y a transformarlas en algo positivo.

Algunos años atrás se consideraba que la expresión de la agresividad era algo normal y bien visto; era algo permitido, ya que se creía que era una manera de "descargarse". Sin embargo, es un error pensar de esta manera. Los adultos tenemos la tarea de enseñarles a los niños a encontrar las vías adecuadas para "descargar" sus emociones o sus contratiempos.

Nunca esa descarga ha de ser a través de un golpe o un maltrato, ya sea físico o verbal hacia otro o hacia sí mismo, como así tampoco hacia un objeto. Nuestros hijos deben comprender que si algo los enoja, es lícito ese sentimiento, pero la agresión hacia otro no lo es. Cuando me refiero a que no es positivo descargarse con un objeto, quiero decir que en muchas ocasiones los niños se enojan y golpean un juguete o lo tiran por el aire, así como muchos adultos dan golpes de puño a puertas, paredes o muebles.

La agresividad es una capacidad con la que todos nacemos y se va desarrollando a lo largo de nuestra vida. Pero también nacemos con la capacidad de controlar esa agresividad y de crear alternativas para expresar nuestros enojos o frustraciones. Es tarea

de los padres desarrollar esta capacidad de control, de enseñar a expresar los sentimientos sin agredir a nadie.

Es frecuente observar que a los niños que tienen comportamientos agresivos les resulta muy difícil manejarse socialmente. Les cuesta hacer amigos, no son aceptados por el grupo. Muchas veces estos niños actúan impulsivamente, no desarrollaron el "pensar antes de actuar". No saben del autocontrol, quieren hacer u obtener lo que desean en ese momento y lo quieren lograr de cualquier manera. Estas actitudes también los alejan de los núcleos sociales a los que pertenecen.

Y más allá de las múltiples descripciones de diferentes formas de ser agresivo, lo que me interesa es que a ustedes, padres, les quede claro que, con estos estilos de conducirse en la vida, el niño sufre y si no se le brinda una alternativa, va a seguir sufriendo y sintiéndose cada vez más solo. Lo van a segregar, y si los adultos no actuamos previniendo a tiempo, en la adolescencia tal vez sea demasiado tarde.

Los niños y adolescentes que son agresivos por lo general tienen una visión muy particular de la conducta de las demás personas. Quiero decir con esto que tienden a pensar que todo lo que pase a su alrededor está relacionado con ellos o, peor aún, que se lo hacen a ellos especialmente. Y como piensan de esta manera, sienten que tienen que responder en forma inmediata y violenta. Muchas veces ocurre que el niño cree que dos compañeros que están conversando están hablando mal o bien de él y lo están dejando de lado a propósito. Allí encuentran la justificación para ir a pegarles o a pelear con ellos.

El niño agresivo muchas veces "supone" y reacciona agresivamente. No duda, actúa sin pensar. A estos niños les cuesta reconocer sus emociones, no saben ponerles palabras a sus sentimientos ni a lo que les sucede, en seguida pasan a la acción.

La tarea de "regular" la conducta empieza en casa con papá y mamá. Hay que enseñarles a nuestros hijos que no está prohibido enojarse, pero que hay que aprender a manejar la ira. Es realmente un aprendizaje el saber reconocer qué nos está sucediendo en determinados momentos. Qué estamos sintiendo y qué conducta estamos manifestando. Estos aprendizajes se realizan en casa.

También algunos niños pueden manifestar conductas agresivas debido a la sobreprotección de sus padres. Se da esta situación de sobreprotección cuando los padres están muy pendientes del pequeño, temerosos de que algo desagradable le suceda, ya sea un accidente o un pequeño tropiezo. También si los padres siempre se muestran dispuestos a satisfacer todas sus necesidades suelen aparecer las conductas agresivas, es decir, frente a la poca tolerancia del niño a las frustraciones. El pequeño no soporta una frustración, no acepta que le digan "no" a algo que él desea y, por lo tanto, se pone agresivo.

Cada persona va conformando su conducta a partir del modelo original: mamá y papá, o la persona que se ha encargado de criarla. Los niños van aprendiendo a través de la observación de las conductas de los adultos y llegan a actuar de la misma forma, ya que es en los primeros años cuando más fácilmente se incorporan los aprendizajes sin poder discriminar si una conducta es o no correcta. Además, si papá o mamá lo hace o lo dice, es que está bien. Por lo tanto, se comporta de igual manera.

El niño que ve a su madre irritada elevando el tono de voz, o a su padre dar golpes sobre la mesa o a una pared cuando alguna situación lo molesta, se sentirá muy atraído por imitar este tipo de reacciones cuando se encuentre en una situación frustrante que, debido a su inmadurez, todavía no ha aprendido a superar.

Si son muy pequeños, será difícil que entren en razón, ya que no tienen la madurez cognitiva necesaria. Pero sí es conveniente que no logren el objetivo. Si hacen una rabieta y nosotros cedemos a su pedido, nos estamos dejando controlar por ellos.

Es necesario enseñarles a los niños las conductas adecuadas. Si ustedes ven que el pequeño está teniendo una conducta agresiva inadecuada frente a otros niños, tienen que ayudarlo a detenerse, traten de contenerlo verbalmente primero y, si fuera necesario, físicamente. Pregúntenle qué es lo que le está sucediendo para poder entender su comportamiento y luego explíquenle, de manera muy tranquila y firme, que ustedes entienden su enojo, pero que no está bien hacerles daño a los demás. Y aunque él haya tenido motivos para enojarse, tiene que pedir disculpas por el golpe que dio.

Sin dudas que enseñarles a nuestros niños, con paciencia y perseverancia, a compartir, a saber esperar, a que entienda que pegar o tirarle del pelo a otro duele, no es una tarea para nada sencilla y exige de ustedes un esfuerzo muy grande, pero… no hay otro camino: ustedes son los padres y estoy convencida de que pueden hacerlo.

También recuerden reconocer y recompensarlos cuando se comportan adecuadamente y se enojan sin agredir.

Enseñarles el autocontrol es muy importante y genera sentimientos muy positivos cuando ellos se dan cuenta de que pudieron dominar la rabia que tenían.

Hace pocos meses, en una consulta, una familia me contó que habían implementado un método para que los hijos de 4, 6 y 8 años "descargaran sus furias". Eligieron un almohadón al cual se le podía pegar cuando alguno estaba muy enojado, y uno de los niños propuso tener unas hojas para "hacer rayas negras de rabia". De esta manera, se aceptaban pero se limitaban la rabia y el enojo, y a la vez se permitía la expresión de esos sentimientos. Afortunadamente, sigo sorprendiéndome y aprendiendo de mis pacientes.

También es necesario que los hijos realicen actividad física para poder canalizar el uso de la energía que todos los chicos necesitan. Correr, saltar, trepar, practicar algún deporte, pasear, son actividades indispensables para todos los niños.

Como siempre les propongo: anticiparse a las situaciones es lo que da mejores resultados en la crianza de los hijos. Estar atentos, acompañarlos en el camino de su crecimiento, supervisar.

Me pregunto y les pregunto: ¿estaremos demasiado lejos de formar ciudadanos tolerantes y respetuosos de la diversidad? ¿Estaremos poniendo el foco en hacer ciudadanos competitivos, productivos y nada más? ¿Y "el ser buenas personas"? No creo que sea algo pasado de moda, aunque cada vez veamos ejemplos opuestos a ese ideal. Tenemos que concentrarnos y enfocarnos en estos temas relacionados con los valores

personales, aquellos que harán que una sociedad sea más comprensiva, tolerante, que no discrimine ni agreda a los demás. Enseñarles valores como la tolerancia, con firmeza, cariño y ternura. Pero ¿cómo?

- Con diálogo fluido.
- Con sanciones que se refieran a su conducta y no a su persona.
- Con límites claros y coherentes.
- Con tiempo, sin apuros.
- Con respeto.

Debemos construir una sociedad formada por ciudadanos que puedan disentir sin confrontar, que puedan pensar diferente sin necesidad de descalificar o ser descalificados.

1- Escritor y bioquímico estadounidense de origen ruso nacido en 1920 y fallecido en 1992.

CAPÍTULO 2

CÓMO VA DESARROLLÁNDOSE LA AGRESIVIDAD

Lo que se obtiene con violencia solamente se puede mantener con violencia.

MAHATMA GANDHI (2)

Un niño, antes de nacer, da pataditas dentro de la panza de la mamá, le da pequeños golpes, pero no podemos afirmar que esa actitud sea agresividad o ira. Lo mismo sucede cuando nace: llora, tal vez por dejar el sitio tibio y agradable en el que se encontraba dentro del seno materno, aunque no lo sabemos. También recordemos que llora porque es necesario que llene sus pulmones de aire. Incluso, muerde el pezón de la madre con sus encías, pero no está intentando hacer daño. En su origen, la agresividad es sinónimo de actividad, es una función parcial. Y conforme el niño va creciendo, se va organizando y, en la medida que un comportamiento tenga una finalidad, la agresión es intencionada.

En los primeros meses de vida, es bastante habitual entre los niños pequeños que muerdan y, sin duda, es una conducta que a los adultos nos molesta. Tal vez si intentamos comprender el porqué de ese mordisco, podamos ayudarlos a modificar esa conducta y enseñarles otras maneras de expresar lo que están sintiendo.

Los pequeños muerden por diferentes razones, y no hay que olvidar que el primer contacto que tienen con el mundo es a través de su boca, alimentándose con el pecho materno. A partir de allí, van conociendo los objetos al llevárselos a la boca. A veces muerden de manera experimental un poco para conocer y un poco para ver las distintas reacciones, para oler, para chupar; en ocasiones muerden a la madre, otras al abuelo, etc. El adulto es el que tiene que comprender que esa es una forma de conocer al mundo y a las personas que lo rodean. Están explorando y conociendo. Cuando están apareciendo sus primeros dientecitos, también necesitan morder, pues suelen sentirse molestos. De todas maneras, aunque sean muy pequeños y los adultos comprendan los motivos por los cuales muerden, hay que decirle suavemente “no” y alejarlos del lugar.

Otra de las razones por la que algunos niños muerden es que se sienten amenazados o frustrados. En definitiva, la actitud de los adultos, tanto de los padres como de los abuelos y los docentes, es trabajar con el niño para enseñarle que no debe hacerlo y que a los demás les duele cuando él los muerde. Puede enojarse, pero no por eso tiene que ser agresivo.

En la mayoría de los casos, los niños dejan de morder cuando amplían su vocabulario, cuando van aprendiendo maneras diferentes de expresarse. Este momento llega alrededor de los 3 años. Son conductas esperables para la edad, pero no las podemos dejar pasar. No quiere decir que todos los niños pasan necesariamente por la etapa de “morder”, en algunos niños es más leve, muerden a veces a alguno de sus juguetes y no a las personas. Pero, si sucede, los padres deben estar atentos para ayudarlos a comprender que eso no se hace.

Puede ocurrir que el niño que no es estimulado por los adultos para expresarse verbalmente, en lugar de hacerlo mordiendo o pegando, quede en esta etapa y no avance,

ya que obtiene lo que desea utilizando estos métodos.

Posteriormente, el pequeño irá reemplazando estas actitudes, tal vez con palabras o gestos agresivos. Más adelante aprenderá a tolerar las frustraciones. Es necesario que así lo logre. Manteniéndose firmes en las pautas que imparten, los adultos lo ayudan a aprender que la vida corre por el camino que ellos le marcan.

El niño, poco a poco, podrá ir expresando sus enojos y fastidios a través del llanto y más adelante, al llegar a los 2 años, tendrá los famosos "berrinches". La agresividad dirigida específicamente hacia alguien aparece alrededor de los 18 meses. A partir de este momento, se van desarrollando distintas etapas con rabietas, caprichos y pataletas. Las rabietas, como conductas de oposición, son absolutamente normales y constituyen, además, el medio de expresión de la agresividad entre los 18 y los 36 meses.

Entre los 2 y los 3 años han aprendido muchas habilidades, así como también han escuchado de sus padres la palabra "no". Y es en esta etapa cuando ellos también la usan como una manera de oponerse y de afirmarse. Con la utilización continua de la palabra "no", el pequeño se identificaría con aquellos mismos que le imponen restricciones y, de este modo, se imagina que puede hacer prevalecer sus deseos. Seguramente ustedes reconocerán las conductas de oposición en sus hijos. Por ejemplo, cuando se niegan a hacer algo sin ninguna razón y dicen: "No quiero sentarme en esa silla", "No quiero volver a casa" o "No quiero ponerme esta ropa". Son conductas que muchas veces alteran a los adultos, pero que fácilmente pueden ser revertidas. Con calma, con paciencia, con alguna negociación. También, aunque no es sencillo, mostrándole al niño los beneficios de ponerse esa ropa, de volver a casa, etc. Todo esto manteniendo siempre la calma y los límites claros. Tal vez haya que decirle: "Yo entiendo que no quieras, pero esto tenés que hacerlo y punto".

Este negativismo oposicionista del pequeño también suele ir acompañado de pataletas, llanto, puede tirarse al piso, etc. Lo más difícil para ustedes, padres, en estos momentos es lograr mantener la calma. Sé que no es sencillo, pero no es imposible. Si ustedes están calmados, le están brindando seguridad y tranquilidad al niño. Podrán controlar la situación y sin duda dejará de ser tan frecuente y terminará desapareciendo. Es importante estar atentos a este tipo de conductas, ya que si persisten mucho más allá de los 4 o los 5 años, es posible que sea necesario realizar una consulta con un especialista para que los oriente.

El comportamiento agresivo de los niños durante estos primeros años es parte del desarrollo normal. En esta etapa están progresando en sus habilidades lingüísticas, quieren ser independientes y todavía no saben controlar sus impulsos. Esta es una de las razones por las que tienen tendencia a reaccionar físicamente. Es en ese momento cuando aparecen mordiscos y golpes, tanto con sus manos como con sus pies.

En estos primeros años, las rabietas se dirigen generalmente hacia los padres, ya sea en casa o bien en la calle o cualquier lugar público. Surgen porque tienen que guardar los juguetes, ponerse determinada ropa o porque se les niega alguna golosina.

Cuando llevan al niño a la plaza y tira arena o algún juguete a otros niños, los padres pueden tomar esta situación como una oportunidad para el aprendizaje. Deben apartarlo

del lugar, con calma y sin malos modos, y explicarle que eso no se hace. El pequeño aún no está maduro para ponerse en el lugar del otro, pero sí comprende lo que está mal. No esperen a que repita la conducta; en cada situación actúen de inmediato. Y como siempre digo: traten de anticiparse a los hechos, recuérdenle cuando van camino a la plaza que no tiene que pegar.

Si bien estas conductas están dentro de lo esperable para su edad, no significa que los padres deban ignorarlas, todo lo contrario: tienen que explicarle que esa no es una manera de expresar su enojo o sus sentimientos.

Una manera de ayudar al niño a que se controle es poner límites claros, tener autoridad, que no es lo mismo que ser autoritarios.

Cuando hablen con los niños acerca de su conducta inadecuada, pónganse a la altura de ellos, para que puedan observar la mirada, pues con ella también comunicamos nuestro enojo o nuestra alegría. Traten de controlar ustedes su propia rabia.

El pequeño va observando las conductas de sus padres, los tonos de voz, las actitudes y va copiando los estilos. Así aprende a gritar y/o a pegar en respuesta a una negativa. También puede aprender a discutir por todo, a protestar, a ponerse de mal humor, a patalear, etc.

Aunque parezca increíble, a partir del primer día estamos modelando a nuestro niño: desde que nace ya lo limitamos, con el nombre, con la ropa que le ponemos, con las rutinas que establecemos, etc. Lo mismo ocurre con la agresividad: tenemos que ayudarlo a que la domine, a que vaya "domesticando", socializando su forma de reaccionar frente a las contrariedades.

Llegando a los 5 o los 6 años, la mayoría de las discusiones ya no son tanto con los padres, sino sobre todo con niños de su edad y muy frecuentemente utilizan la agresividad y las peleas para resolver sus conflictos. El ingreso al colegio, la socialización y las relaciones con otras personas que no son de la familia contribuyen a reducir la frecuencia de las rabietas.

Recuerdo que en algunas investigaciones realizadas hace unos años en Estados Unidos, relacionadas con el desarrollo de la agresividad en niños y adultos, se demostró que la agresividad acusada y persistente en los niños de edad escolar tiene graves efectos en el futuro. Si bien el sexo del niño, el temperamento y su constitución pueden intervenir en ser propenso o no a tener un comportamiento agresivo, lo que más profundamente influye son las experiencias en el hogar.

No podemos olvidarnos de que, en el transcurso del desarrollo de la personalidad de los seres humanos, es saludable que aparezca un pensamiento antes de la acción o el impulso. Esa es otra de las tareas de los padres, maestros o adultos que rodean al niño: ayudarlos a buscar palabras e ideas para poder detenerse antes de actuar, es decir, enseñarles a reflexionar y a controlar su enojo.

Un punto importante a tener en cuenta es que la mayoría de los niños agresivos han adquirido su autonomía en forma tardía. Por ejemplo, tomaron mamadera un tiempo más

prolongado, aprendieron a vestirse o higienizarse tardíamente, ingresaron al nivel inicial de la escuela con pañales o chupete y se pasan a la cama de los padres. Como mencioné en páginas anteriores, estos niños tienen muchas dificultades para relacionarse socialmente y les cuestan mucho los aprendizajes. Todas estas adquisiciones tardías respecto de la autonomía del pequeño hacen que sea inmaduro, que posea pocas herramientas para compartir juegos y espacios. Es tarea de los padres tratar de que ese hijo a quien tanto aman sea independiente.

Recuerdo a los padres de un niño de 4 años, preocupados porque el hijo tocaba todo lo que se ponía delante, rompía objetos, se trepaba a todos lados, les pegaba a otros chicos en la plaza. Durante la consulta, pudieron darse cuenta de que su comunicación con el niño era muy pobre. Lo único que le transmitían eran órdenes ("Quedate quieto", "No toques", "Bajate de ahí", etc.). No podían ver que debajo del comportamiento del pequeño había otras motivaciones y no le explicaban las razones de lo que le decían. Eran pasivos, no intervenían, no comprendían ni sabían qué hacer. Esta conducta inmadura por parte de los padres hacía sentir al niño mucho más inseguro. Es necesario que los adultos demos las razones (breves y concretas). Tratándose de un niño de 4 años, está claro que puede comprender una explicación concreta y breve como "Bajate de ahí porque te podés lastimar y te va a doler", o bien "No toques eso porque no es tuyo". Lo estamos habilitando, estamos mostrándole que él comprenderá. Y si se lo avisamos antes, mejor aún: "Acordate de que no te podés subir a ese lugar". Los padres ya saben las situaciones que pueden llegar a producirse cuando van a determinados sitios. Por lo tanto, lo más sencillo es decirles a los niños, en el camino al lugar, aquello que no pueden hacer. Brevemente, sin sermones ni amenazas. Ellos entenderán.

La agresividad es una pulsión, es algo innato con lo que el individuo nace. Aparece de una manera desorganizada y hay que aprender a controlarla para manejarse en sociedad.

Un niño cuyos padres son demasiado permisivos y poco exigentes seguramente tendrá conductas agresivas frente a situaciones conflictivas, ya que estará poco preparado para la frustración. Lo mismo ocurre con aquellos niños de padres hostiles, que lo desaprueban todo el tiempo, que lo descalifican, tanto a solas como en presencia de otras personas, ya sean amigos o hermanos. El pequeño va resintiéndose, se angustia y seguramente ese dolor que siente por no ser aceptado surgirá de una manera agresiva a través de un juego, de un empujón, etc.

Este proceso se va realizando poco a poco desde el entorno familiar. Los padres son los que van limitando la expresión de la agresividad. El pequeño lentamente va internalizando las pautas familiares. Y si bien en un principio solo las respetará cuando los adultos estén cerca, irá también aprendiendo a hacerlo cuando ellos no estén presentes. Sabiendo que esto puede suceder, lo más conveniente es anticiparse, decirle que se acuerde de que eso que hizo o dijo tampoco lo puede hacer o decir cuando los padres no están o no lo ven. Es algo que está mal y que se equivocó al hacerlo o decirlo.

Frecuentemente, se asocia una conducta agresiva al temor, a sentirse inseguro, a no saber qué hacer en esa situación que le está tocando vivir. Entonces, ante el miedo a ser "descubierto" en sus sentimientos profundos, el niño reacciona en forma agresiva, para "asustar" al que provoca sus temores y lograr sus objetivos. No es una conducta pensada; viene desde su interior más profundo.

Convengamos que este tipo de manifestaciones suelen mantenerse y observarse en muchos adultos. No es algo privativo de los niños. La dificultad está centrada en el control, en no poder expresar con palabras sus ideas y sus sentimientos. Entonces surgen los gritos, los golpes, los insultos, etc.

Según investigaciones realizadas por la American Psychological Association (1993), una de las principales organizaciones científicas que representa la psicología en Estados Unidos: "A medida que crecen los niveles de violencia en las familias de origen, la probabilidad de que un niño también se involucre en comportamiento abusivo o violento cuando es adulto también aumenta".

Un factor familiar que también influye en el desarrollo de la agresividad en los niños es la existencia de incongruencias en las conductas de los padres. Por ejemplo, cuando una misma conducta unas veces es sancionada o castigada y otras ignorada; o cuando uno de los padres reta al niño por algo que ha hecho y el otro no solo no lo reta, y descalifica a quien lo hizo, sino que lo defiende, lo apaña. El deterioro en las relaciones entre los padres puede llevar a los niños a tener una conducta agresiva.

Como decía en párrafos anteriores, la agresividad se va desarrollando más lentamente hasta llegar a la adolescencia y no siempre se produce de una manera controlada. En cambio, la ira y las rabietas van controlándose pero lo que tal vez dure más es el tiempo que tanto el niño como el adulto pasan dándole vueltas al asunto y poniéndose de mal humor. Quiero decir con esto que esas rabietas o enconos pueden ir disminuyendo más lentamente, ya que siempre habrá situaciones que provoquen mal humor, o lo que es frecuente también es que no puedan dar por terminado el tema que los enojó. Pero no necesariamente esto los vuelve agresivos.

2-. Político y pensador hindú nacido en 1869 y fallecido en 1948.

CAPÍTULO 3

TIPOS Y FORMAS DE AGRESIVIDAD

La violencia es el miedo a las ideas de los demás y poca fe en las propias.

ANTONIO FRAGUAS DE PABLO (conocido como Forges) (3)

Cada familia tiene su propio estilo de funcionamiento: algunas son desordenadas, discutidoras, exigentes, divertidas, amargadas, enojadizas, autoritarias, inflexibles o demasiado permisivas. Sin embargo, cada una puede llegar a permitir, en mayor o menor medida, desarrollos favorables a sus miembros, excepto cuando hay agresividad.

Hay familias en las que el modo de comunicarse es muy agresivo y en ocasiones sus miembros tardan mucho tiempo en poder darse cuenta del daño que se están causando. En estas familias los niños van generando mucho resentimiento y enojos, y copian las conductas agresivas de los adultos que los rodean. A veces son reprendidos por hacer algunas cosas de la misma manera que las hacen los demás miembros de su familia. Se confunden, no comprenden, también repiten las mismas actitudes en los ámbitos escolares o clubes a los que asisten, y por eso son reprendidos o excluidos del grupo por sus propios pares. Nuevamente, van generándose en el niño sentimientos de enojo, de angustia y se van a reiterar estas situaciones en donde los adultos tienen la mayor parte de la responsabilidad. Si papá y mamá no se dan cuenta de que las conductas agresivas del hijo están diciéndoles que algo pasa en el seno familiar, cada vez serán más graves las agresiones.

Conocí a un niño de 6 años que me contó que se quedaba solo en los recreos del colegio. Cuando le pregunté por qué lo hacía, su respuesta fue: "Porque yo sé que si me dicen algo feo les voy a pegar, entonces me quedo solito". Más allá de mostrar un alto conocimiento acerca de sí mismo, ¡imaginen ustedes el sufrimiento de esta criatura! Me pregunto, y les pregunto: ¿ningún adulto (padres, madres o docentes) vio esta situación? Este niño era retado por sus padres porque pegaba, pero el clima familiar era muy agresivo. Los padres castigaban físicamente al hijo mayor, discutían entre ellos de manera muy agresiva y también el pequeño de 6 años había sufrido tirones de pelos, palmadas en la cola, etc.

Que haya agresividad en una familia no significa que no se amen, pero el hecho de que una persona maltrate a otra es un proceso que se va gestando como consecuencia de muchas vivencias que se acumulan desde la niñez.

Haremos un rápido repaso acerca de los distintos tipos de agresividad que se pueden observar en una familia:

•*Agresividad física.* Es la que se produce a través de actitudes corporales, dando golpes de puño, patadas, empujones, ya sea a otras personas o a objetos. Tirarle un objeto a alguien para golpearlo también es una agresión física. En este punto seguramente se sorprenderán al encontrar varias situaciones que son comunes y cotidianas, sin advertir que son formas de agresión, tales como el zamarreo, un empujón, un tirón de pelo o de orejas, el famoso chirlo. También las palizas, las cachetadas y los golpes con objetos tales como cinturones, zapatillas, platos, etc.

Hace un tiempo me llamaron de una radio del norte de nuestro país para preguntarme qué opinaba acerca de una legislación para que los padres no les dieran chirlos a sus hijos. Me sorprendí muchísimo, no solo porque

me llamaban de una provincia tan linda y lejana como Salta, sino por el hecho de que legislaran sobre ese tema. Estoy de acuerdo en que no se debe pegar a los niños, ni un chirlo siquiera, pero si se ha de legislar para que no les den un chirlo, después habrá que ampliar hasta el infinito la ley para que no golpeen con varas, zapatillas, cinturones, etc. Creo que habría que legislar contra el maltrato, contra todo tipo de maltrato, sea físico o verbal, que incluye al maltrato psicológico, emocional. Y no solo entre padres e hijos, sino entre parejas, jefes y empleados, etc. Pero este tema sería para otro libro. No es necesario dar un golpe a nadie para que aprenda algo o para que razone. También es cierto que un chirlo ocasional dentro de una familia contenedora y cuidadosa no va afectar demasiado al niño.

Pero que sea el único recurso que los padres tienen para resolver un conflicto o una conducta inadecuada del pequeño muestra que no están haciendo ningún esfuerzo mental, no se están deteniendo a reflexionar, ya que si le pegan o lo zamarrean, y eso les da un resultado inmediato, siguen actuando de la misma manera y aumenta la posibilidad de que se repita tanto la conducta del niño como la de los padres. El chirlo cancela una conducta, pero no propone una alternativa respecto de lo que el niño debería hacer y le genera enojo y excitación emocional, además de que aprendió a pegar.

En una consulta una mamá me contó que su hijo de 4 años se había soltado de su mano y se había alejado del lugar en donde estaba con ella. Cuando finalmente lo encontró, le dijo que nunca más lo hiciera y lo zamarreó. El pequeño le pegó en la cara a su mamá y ella le devolvió la cachetada. Es decir que le quiso enseñar que no se pega pegándole a él. Por lo tanto, la contradicción quedó establecida. No se debe pegar a mamá, pero mamá pega. Si bien es entendible la reacción de la madre, no se puede justificar. Es el adulto el que tiene que tener el control de la situación. Si nosotros, "los grandes", nos descontrolamos, qué les podemos pedir a los chicos.

•*Agresividad verbal*. Tiene lugar cuando mediante el uso de la palabra se ridiculiza, insulta, humilla y amenaza en la intimidad o frente a otras personas a alguien, como así también cuando se emplean palabras ofensivas o descalificadoras. También en este ítem encontrarán algunos términos que les son muy familiares y tal vez no estén muy registrados como agresiones. No solo me refiero a los insultos, cuando nuestros niños se tratan entre ellos de "bolú" o nosotros les decimos cosas como: "¡No seas tonto!" o bien "¿Sos bobo?", "No servís para nada", "Hacés todo mal", "Me avergüenzo de vos", y otras como "tarado", "idiota" que, aunque no lo crean, las he escuchado de boca de muchas madres jóvenes y hace pocos meses de una supuesta "maestra jardinera" en un jardín maternal no habilitado por el Ministerio de Educación.

También es una agresión verbal descalificar, tanto lo que dice como lo que hace el niño o el adolescente. Cuántas veces nos habremos encontrado diciendo: "Pero eso que estás haciendo o diciendo es una pavada, ¿no te das cuenta?". La descalificación es una agresión muy frecuente y a menudo no es tenida en cuenta por muchos adultos.

También estamos agrediendo a nuestros niños cuando los manipulamos, cuando intentamos que hagan o dejen de hacer una determinada cosa mediante el manejo de sus sentimientos, por ejemplo: "Si hacés tal o cual cosa mamá/papá se va a poner muy triste y bla, bla, bla". Estamos llenándolos de culpa, en lugar de decirles: "Eso no lo podés hacer porque papá y mamá no quieren, y punto". Es una manipulación y como tal es una forma de agresión encubierta.

Las críticas son también una forma de agresión, sobre todo cuando las hacemos delante de otras personas. No es necesario, y además es inadecuado, criticar o retar a un niño en presencia de otros, porque de esa manera lo estamos haciendo sentirse avergonzado y es posible que tampoco aprenda nada de esa experiencia. No significa que tengamos que decirle que todo lo que hace o dice está bien, no es eso, pero le podemos comentar que algo está mal sin criticarlo. Si no hizo bien algo, lo tendrá que volver a hacer, pero eso no quiere decir que sea tonto o que no sepa nada.

La burla también es una forma de agresión, y se observa cuando los adultos hacen quedar en ridículo al niño, estando a solas con él o, peor aún, delante de otras personas, ya sean sus hermanos, parientes o amigos. Sucede en algunas familias cuando, por ejemplo, a uno de los niños le va mal en el colegio, se hace pis o se equivoca con frecuencia porque es distraído, y los adultos lo humillan delante de sus hermanos recordándole lo que le pasa en forma de broma. El niño no lo siente así, se avergüenza y sufre. Este tipo de situaciones genera en ellos dolor, resentimiento y seguramente mucho enojo.

Podemos clasificar el comportamiento agresivo a partir de tres variables:

- •Según la modalidad, puede tratarse de agresión física, por ejemplo, golpear a otro, o verbal, como amenazar, insultar o rechazar.
- •Según la relación interpersonal, la agresión puede ser directa, por ejemplo, una amenaza, o bien indirecta, que podría ser verbal, como hablar mal de alguien, o física, como romper algo de otra persona.
- •Según el grado de actividad, la agresión puede ser activa e incluir las conductas mencionadas anteriormente, o pasiva, por ejemplo, impedir que la otra persona logre hacer algo o alcance su objetivo.

En cuanto a los niños pequeños, generalmente, la agresividad se presenta en forma directa. Puede ser un acto violento contra un amigo, un hermano, etc. Este acto violento puede, a la vez, ser físico (una patada, un golpe o un empujón) o verbal (insulto o amenaza). También pueden expresar la agresión en forma indirecta, es decir, atacando los objetos de otra persona para molestarla. Y muchos niños presentan una forma de agresividad contenida, que consiste en gritos, gesticulaciones, hacer caras de enojo, resoplar y cerrar sus puños. Conocí a un niño que cuando se enojaba con su papá le escondía las llaves del auto cuando estaba por irse a trabajar. Luego de unos instantes, aparecía como un héroe porque las había encontrado y de esa manera el padre lo elogiaba y su enojo se disipaba. Claro que este "juego" no duró mucho pues el papá se dio cuenta.

Hay que recordar que la comunicación interpersonal se produce simultáneamente por medio de la utilización de palabras (signos verbales), gestos y posturas corporales (signos no verbales) y tonos de voz o énfasis en lo que se dice (signos paraverbales). Además, esta comunicación tiene lugar dentro de un contexto determinado, ya sea en el trabajo, en el hogar, en la calle o en un comercio. Los conflictos no son solo una cuestión de palabras; las acciones, las actitudes también pueden desencadenar una reacción negativa. Es frecuente que aquellas cosas que las personas no decimos, es decir, los mensajes no verbales, puedan ser tan destructivos como las palabras.

Un niño que vive situaciones de violencia, de maltrato o de negligencia de manera muy frecuente en su familia padecerá, sin duda, las consecuencias, aunque en ocasiones no sean tan visibles en un primer momento.

El niño puede manifestar las siguientes alteraciones:

- •Problemas de sueño, pesadillas, dificultad para dormirse, pedir compañía o luces encendidas.
- •Volver a hacerse pis cuando ya había logrado el control de esfínteres.
- •Dejar de comer como lo hacía, comer mucho o casi nada.
- •Estar muy inquieto.
- •Problemas de aprendizaje.
- •Estar más retraído, ser más solitario.
- •Adquirir conductas peligrosas, tales como trepar a lugares no seguros, asomarse a las ventanas, intentar cruzar la calle solo, etc.
- •Tener conflictos sociales entre sus pares.
- •Sentir miedos.

Como menciona la licenciada Pepa Horno Goicoechea (2009: 91) en su libro *Amor y violencia*:

> Aunque es evidente que la vivencia de violencia en la infancia, sea en la forma que sea, condiciona y daña el

desarrollo de las personas que lo viven, ese daño puede ser sanado, y los procesos que ese daño sigue para manifestarse pueden variar mucho en función de las circunstancias vitales de la persona.

En cuanto a los adolescentes, también podemos observar consumo de drogas y alcohol, conductas autoagresivas, aislamiento, baja en el rendimiento académico, retraimiento social, vida sexual inapropiada para la edad, exhibicionismo y formas de agresión disfrazada, por ejemplo, con frases como "Yo voy de frente, digo todo lo que pienso". Está muy bien decir lo que pensamos y tenemos todo el derecho a hacerlo; el punto es cómo lo decimos. Tiene que haber un momento de reflexión para revisar si lo que decimos puede herir a otro o incomodar a alguien. Este tipo de conductas también complican las relaciones intrafamiliares y sociales.

Como indicaba en el párrafo anterior, otra forma de agresión muy frecuente últimamente está relacionada con las "autoagresiones" que practican algunos púberes y adolescentes. Al margen de los tatuajes que se hagan o los piercings que se coloquen, estas consisten en realizarse magulladuras, cortes, pinchazos, quemaduras en el propio cuerpo. Muchos púberes y adolescentes se marcan los brazos o partes del cuerpo con objetos punzantes. Esta forma de autoagredirse puede estar relacionada con pertenecer y ser aceptada o aceptado por un grupo de pares o bien con darse el castigo que creen merecer por algo que hicieron mal (por ejemplo, sacarse una nota baja). Es frecuente que realicen estas prácticas con otros como una manera de buscar aliados y, así, sentir que pertenecen al grupo y sentirse aceptados. Comparten un espacio y realizan, así, señales que los identifiquen como "pertenecientes a", "sentirse orgullosos de ser como los de su grupo". En realidad están tratando de escapar de alguna situación que los angustia o preocupa.

Los padres deben estar atentos a algunas señales, entre otras, la presencia reiterada de lastimaduras o cortes tanto en los brazos como en el pecho o las piernas, huellas de sangre en la ropa, mantener el cuerpo o ciertas partes siempre cubiertas (por ejemplo, usar siempre mangas largas, etc.). Este tipo de conductas que suelen aparecer aproximadamente entre los 10 y los 15 años nos indican que existe un problema subyacente, que el niño o adolescente está sufriendo y es probable que sea necesaria la intervención de un profesional para solucionarlo.

Estoy convencida de que somos los adultos los que tenemos que reflexionar acerca del cómo decimos lo que pensamos, pero también es conveniente que conversemos con los niños y adolescentes sobre estos temas. Frecuentemente, vemos que entre ellos se agreden o se insultan, y que si bien no lo toman en serio, es un estilo agresivo que se va instalando en la forma de comunicarse.

Es interesante observar cómo en aquellas familias en las que se ha instalado un estilo de comunicación y diálogo fluido las conductas agresivas en los niños y adolescentes son muy poco frecuentes. Cuando me refiero a diálogo, quiero decir que es algo de a dos, no es un monólogo eterno por parte del adulto.

En el diálogo se establece una escucha atenta por ambas partes, hay silencios, hay reflexión.

Si el estilo familiar es hablar o gritar todos al mismo tiempo sin escucharse, sin respetarse, no podemos pensar que estamos dialogando. Tampoco hablamos de diálogo cuando es uno solo el que habla y monopoliza la conversación. Esta modalidad genera, además, incomodidad y rabia.

No siempre el que monopoliza es un niño. En muchísimas oportunidades sucede que, a partir de algún comentario ocasional de uno de los hijos, es el padre o la madre quien toma la palabra y "monologa" acerca de ese tema. También podemos considerar este estilo como agresivo, descalificante y con poco control de las emociones.

Volviendo a las formas de agresividad verbal, muy a menudo me encuentro prestando atención al tipo de palabras que utilizamos como así también al tono en que hablamos. Ya lo he mencionado repetidamente, lo sé. Pero quiero referirme en esta oportunidad a una palabra que los niños utilizan con mucha frecuencia en estos tiempos. Se trata de la palabra "odio". Por cualquier motivo ellos dicen: "Odio hacer esta tarea", "Odio a mi hermano/a cuando me quita la ropa que quiero ponerme o no me presta sus juegos", "Odio a mi mamá cuando no me deja ver un programa", etc.

Tal vez el uso de esta palabra provenga de las traducciones de series o películas extranjeras, no lo sé. Pero me parece que podemos enseñarles a nuestros niños a reemplazar esta palabra por un "no me gusta" o bien "no quiero" (creo que sería mejor quitar la palabra "odio" del vocabulario familiar). El odio es un sentimiento muy fuerte y negativo que no ayuda ni mejora el trato con los demás, genera enojo, distanciamiento y también dolor para el que lo recibe.

Si seguimos pensando en la utilización que hacemos del lenguaje, podemos revisar la actitud de algunos padres y madres en algún torneo deportivo de sus hijos. Al respecto, el psicólogo Sergio Sinay (2006: 109) expresa con absoluta claridad en su libro *La masculinidad tóxica*:

> Escuche las arengas de los padres a sus hijos. Oirá frases enardecidas de este tipo: "¡Matalo!", "¡No le tengas miedo!", "¡Animate, que es un cagón!", "No llores, no pasó nada" (cuando el hijo recibe un golpe), "¡No seas maricón!" (ante una situación similar) y otras que no varían demasiado ni en la forma ni en el contenido.

Este tipo de conductas también reflejan agresividad, violencia. Después nos asombramos cuando vemos en las noticias lo que ocurre en las canchas de fútbol.

Me dirán que hay violencia en las calles, en la televisión, en todas partes, sí, eso es verdad. Pero son ustedes los que tienen que mostrar que ese estilo no es el apropiado, que no es lo que creen positivo y adecuado para resolver situaciones, que en la familia que han formado no hay espacio para ese tipo de conductas, para esa clase de palabras o gestos.

Recuerdo en este momento a una familia, una pareja que llevaba varios años de matrimonio, con dos hijos adolescentes. Ambos padres tenían un carácter fuerte, definido, tal vez un tanto autoritario en el momento de las discusiones, sobre todo por el tono que utilizaban. El padre decía que él se enojaba cuando le contestaban una tontería

y no lo que él esperaba escuchar. Entonces gritaba, utilizaba algunas palabras desagradables y descalificantes. Cuando los miembros de la familia se ofendían por el trato, el padre decía que habían sido ellos los que habían provocado el enojo. Entonces se producían largos momentos de silencio, mucha tensión, hasta que tanto los hijos como la esposa se acercaban a hablar del tema. Si ellos no se acercaban a dialogar, el padre no podía hacerlo. Tenía una dificultad para intentar reparar las situaciones. A lo sumo, dejaba notas escritas, pero no disculpándose, explicando el porqué de su mal tono. El culpable siempre era el otro, la mujer o alguno de los hijos, que había hecho que él contestara mal. Como si no pudiera o no tuviera la capacidad de controlar o manejar mejor sus enojos, sus tonos imperativos o su vocabulario. Cabe aclarar que este tipo de situaciones no ocurrían fuera del ámbito de la familia, pero sí con algunos miembros de la familia del padre (hermanos, primos). La mujer tenía más dominio de las situaciones, podía dialogar sobre temas difíciles y reconocer errores, pero era incapaz de comprender por qué él se alteraba tanto y eso la angustiaba y la enojaba mucho. Los hijos tenían caracteres diferentes, alternativamente se enojaban, dejaban de hablarle, se acercaban y se disculpaban, etc. Era un padre generoso, había sido muy afectuoso con ellos cuando eran pequeños, pero en la adolescencia cambiaron las cosas: los hijos comenzaron a discutirles a sus padres algunas cuestiones para afirmarse. Finalmente, luego de mucho esfuerzo, lograron hacer algunos acuerdos respecto del trato que todos deseaban tener entre sí.

La referencia a esta familia tiene que ver con que si no es posible dialogar, acordar, escuchar, inevitablemente se va llegando al enojo y a la agresión en cualquiera de sus formas. Y, sobre todo, al sufrimiento y al dolor.

En esta familia este tipo de situaciones también estaban relacionadas con lo que llamamos agresividad verbal. Los tonos de voz, los dichos, las descalificaciones, el retirarles la palabra a los hijos.

La figura paterna en esta familia generaba, tal vez de manera muy inconsciente, temores, abandono, y los niños evitaban contar o decir algunas cosas que habían hecho por temor a que su padre se enojara o dejase de hablarles. Era una agresión solapada, verbal, pero también no verbal, ya que dejaba de comunicarse con ellos por un tiempo prolongado. Si bien no había castigo físico, el dolor estaba provocado por el tono de voz y el alejamiento.

En todas las familias hay muchísimas situaciones que pueden generar tensión, enojo, ira. El tema es cómo lo manejamos. No es posible que en cualquier momento se pierda el control de uno mismo y, por lo tanto, se deje de lado al otro ser humano, ya sea hijo madre, esposa, etc.

En páginas anteriores mencionaba lo acostumbrados que estamos a ver en la calle situaciones muy agresivas. Me tocó observar hace poco una situación en un transporte público.(4) El colectivo no estaba muy lleno, aunque había personas de pie. Una adolescente de entre 18 y 22 años estaba firmemente instalada en el espacio de la puerta para descender escuchando música con sus auriculares. Una señora que quería bajar se acercó y le preguntó: “¿Bajás?”. Como la joven no la escuchaba, le hizo de nuevo la

pregunta, a la que la joven contestó: “No”, y la señora le dijo: “Entonces, por favor, salí de la puerta porque estás molestando”. Lejos de correrse, la chica respondió: “¿Por qué no baja por la otra puerta?”. Por último, la señora le dijo: “La que está mal ubicada sos vos; este lugar es para bajar, no para estacionarse”. La señora se bajó, y prefiero no reproducir los insultos de la adorable adolescente, que finalmente salió del espacio de la puerta. Es decir, se dio cuenta de su error pero no pudo disculparse y agredió.

El ejemplo anterior se relaciona con la capacidad que tenemos o que deberíamos tener para reparar nuestras conductas inadecuadas, maleducadas y, por supuesto, agresivas. Me pregunto y les pregunto: ¿cuántas veces somos conscientes de este tipo de conductas? ¿Tratamos de mostrar a nuestros niños estas situaciones si las observamos? ¿Favorecemos que piensen, que observen y desarrollen un espíritu crítico? Ya sé que vivimos muy apurados y casi no hay tiempo para nada, pero para esto tenemos que hacernos un espacio.

Estamos formando a los hombres y a las mujeres del mañana, a la sociedad en la que vivirán nuestros hijos.

Es bastante sencillo ayudar a los niños a desarrollar un espíritu crítico, por ejemplo, preguntándoles: “¿Viste qué feo lo que hizo ese nene que le pegó al amigo?”, o bien “¿Te diste cuenta qué bien le habló esa señora a la nena que estaba tirando papeles al piso?”. “¿Te parece que esa nena está haciendo algo bien o que está mal lo que hace?” Con este tipo de comentarios, los ayudamos a que puedan pensar, reflexionar acerca de las conductas de los otros y de las propias.

No conviene guiarse por lo que dicen las personas de generaciones anteriores, cuando afirman: “A mí me pegaban mucho mis padres y no tengo ningún problema”, o bien: “Yo ligué unos cuantos cachetazos y aquí estoy”. Me alegro por ellos, con muchas dudas, pero los tiempos han cambiado y debemos elegir otros caminos menos violentos para comunicarnos entre nosotros.

Es necesario que recordemos que nuestros niños nos miran y copian lo que ven. Las conductas agresivas, físicas o verbales, los dañan emocionalmente y siempre dejan secuelas.

3- Humorista gráfico español nacido en 1942.

4- En el libro Cómo poner límites a los hijos (Giménez de Abad, 2006), me refiero a de qué modo les enseñamos a nuestros niños a viajar, en qué lugar ubicarse dentro de un colectivo o subterráneo. Esto se relaciona con los límites dado que tiene que ver con respetar el espacio ajeno y el propio.

CAPÍTULO 4

DE DÓNDE PROVIENEN LAS CONDUCTAS AGRESIVAS

La violencia no es sino una expresión del miedo.

ARTURO GRAF (5)

Las manifestaciones agresivas que podemos ver cotidianamente en nuestros niños pueden tener muchas causas. Pueden responder a celos, enojos o caprichos. Pero es indispensable enseñarles a manifestar o comunicar sus enojos.

La violencia es un fenómeno multicausal, no surge porque sí; proviene de factores neurobiológicos, emocionales y socioambientales, es decir, de la sociedad y la cultura en donde se va desarrollando la persona, junto con la educación que recibe tanto de su familia como de las instituciones educativas. Todos estos factores dejan huellas en el individuo y cada uno las va procesando con los recursos personales y emocionales que posee. Algunos estudios sugieren la existencia de factores biológicos como una de las posibles causas de conductas agresivas pero, sin duda, también se va modelando el estilo de funcionamiento individual dentro del seno familiar.

Generalmente se piensa que la mayoría de los problemas de conducta o de comportamiento de los niños son hereditarios. Más de una vez he escuchado en la consulta a los padres decir: "Yo era igual", o bien: "En eso se parece a mí". En realidad, podemos decir que toda conducta humana es afectada por la herencia, así como también por el entorno familiar y social. Es posible afirmar que la herencia no se puede cambiar, pero el entorno sí. Por lo tanto, estoy convencida de que el problema de aquellos niños que se comportan de un modo agresivo se puede resolver.

La familia es un ámbito en donde se puede crecer, donde sus miembros pueden desarrollarse y aprender a ser autónomos, creativos y responsables. Es en la familia donde se realizan aquellos aprendizajes básicos para una vida en sociedad. Pero no siempre sucede de esta manera. La familia también puede llegar a ser un lugar en el que se padece, se sufre, donde se viven injusticias, abusos y violencias de todo tipo. De una familia pueden surgir lazos de amor, respeto, libertad en sus miembros, y los niños irán construyendo su subjetividad de una manera positiva y sana, o bien enfermarse emocionalmente.

Es necesario que en las familias haya reglas, que se respeten las diferencias de roles y de autoridad, que se contemplen las distintas características de sus miembros, sus singularidades, sus deseos y sus capacidades. Si todas estas características, rápidamente mencionadas, no se tienen en cuenta, es probable que aparezca la violencia, la agresión. Y este estilo de interacción puede tornarse una manera frecuente de comunicación familiar.

En muchas oportunidades nos preguntamos de dónde puede provenir una conducta agresiva en los niños. Y en primer término debemos mirar bien cerca, a nuestro alrededor: en el hogar, en la escuela, en la casa de familiares.

Conviene entonces detenernos a pensar cómo es el trato entre papá y mamá. ¿Es agresivo? ¿Qué palabras o qué tonos de voz predominan? ¿Los niños han observado empujones, golpes o maltratos entre sus padres? ¿Tal vez insultos? También tendremos que observar cómo es el trato de ellos hacia los hijos: ¿existe alguna forma de agresividad en la relación entre padres e hijos? Me refiero, con esto, a algunas conductas o tratos agresivos de los padres para con sus hijos (palizas, chirlos, tirones de pelo u orejas, descalificaciones, burlas, etc.). ¿Cómo tratan los adultos a sus propios padres, a sus empleados? Revisemos también el vocabulario que utilizamos. También hay que estar atentos al trato de las personas que cuidan a los niños, ya sean empleadas domésticas o abuelos.

Recuerdo a una mujer que consultaba por su hija de 6 años. Mientras ella trabajaba, la pequeña quedaba al cuidado de los abuelos maternos. Un día la niña, que era muy inteligente y observadora, le dijo que no le gustaba estar en la casa de su abuela. Cuando la mujer, muy sorprendida, le preguntó por qué, la nena le respondió: "Porque se pelean mucho, gritan y dicen palabras feas". Imaginen la sorpresa de la mamá que, si bien sabía que sus padres tenían discusiones, no pensó que la niña lo viviera con tanto disgusto.

Hace pocos días, en un centro comercial, pude observar a una niña de 9 o 10 años que le decía a su abuela lloriqueando y de manera caprichosa que se quería ir de ese lugar, a lo que la abuela le contestó: "Ahora no". Entonces la pequeña insistió una vez más y la "dulce abuelita" le dio un tirón de pelo y le dijo: "¡Basta!". ¿Era necesario? No, nunca es necesario un tirón de pelo ni un zamarreo. Tenemos el don de la palabra, somos adultos, podemos comprender muchas situaciones. Utilicemos la capacidad de comprender y cuidar al otro sin dañarlo, tratando de que entienda por qué debemos realizar algunas actividades que tal vez no nos agradan demasiado. En forma breve, sin discursos.

Por eso, los padres tienen que estar atentos y detenerse a pensar de dónde pueden venir las conductas agresivas de su niño. Así como le preguntan qué hicieron cuando ustedes no estaban, también pueden preguntarle qué hizo la persona con quien se quedó, si se enojó, y cómo se enojó, si gritó, si le pegó, si golpeó algún objeto, o las puertas, etc.

Lo mismo ocurre con la escuela a la que asiste el niño. En muchas oportunidades hemos escuchado decir a docentes que "los chicos están terribles", "los niños de hoy no son como eran antes", "los adolescentes están fatales", etc.

Es evidente que ya nada es como era antes y que los niños de hoy poco tienen que ver con los de la generación anterior. Están estimulados por muchísimos más factores que las generaciones precedentes: modelos, medios de comunicación, tecnología, pero también faltos de límites, y sobre todo de tiempo de contención; el tiempo nunca es suficiente.

Los docentes, preocupados y ocupados, intentan revertir situaciones agresivas y otras veces las generan. Sí, generan situaciones de descalificación, de descuido, y esto va haciendo mella en cada niño hasta que sucede un acto agresivo o violento. Si bien hoy los docentes están sobrecargados de tareas adicionales, no es aceptable que no puedan controlar situaciones agresivas entre sus alumnos y mucho menos que las provoquen.

Así como reconocemos que muchísimos docentes cumplen con su tarea de una manera eficiente, con idoneidad, capacidad, ternura y dedicación, también sabemos que hay algunos que no lo hacen de la misma manera. Lo mismo ocurre con los padres frente a la escuela: la mayoría se ocupa y apoya las propuestas e indicaciones que ofrecen los docentes, pero también hay padres y madres que agreden verbal y físicamente a los docentes y directivos.

El maestro no puede ni debe reaccionar agresivamente ante una conducta agresiva o inadecuada de uno o varios de sus alumnos. Tendría que poseer todos los recursos para manejar este tipo de situaciones, y los padres y madres tampoco deben hacerlo con sus hijos.

Pero entre todas aquellas tareas y obligaciones de los padres, también está la de conversar con el niño acerca del clima escolar. Sin hacer un interrogatorio policial, se le pueden hacer algunas preguntas (no todas al mismo tiempo), tales como:

- ¿Quién se enojó hoy?
- ¿Qué hace tu maestra/o cuando se enoja?
- ¿Tenés algún compañero que golpea? ¿Qué le dicen?
- ¿Qué sucede en los recreos?
- ¿Quién dice palabras feas?
- ¿Te gustaría invitar a un amigo a casa? ¿A quién?
- ¿A quién no te gustaría invitar a casa? ¿Por qué?
- ¿Qué hace la "seño" cuando un nene se porta mal?
- ¿Algún compañero no presta sus cosas? ¿Y vos?
- ¿Cómo lo retó la mamá a tu amigo el otro día?

Pueden añadir cualquier otra pregunta que se les ocurra para saber si el clima en el que el niño pasa tantas horas es armonioso o lleno de tensiones. Pues, de ser así, es difícil que pueda realizar buenos aprendizajes, y además esa tensión acumulada en algún momento tiene que ser descargada. Y como suele suceder, ocurre en casa y generalmente a la hora de hacer las tareas escolares, que es el momento en el que aparecen las resistencias, los caprichos, y se expresan algunos sentimientos de angustia y enojo.

He recibido varias consultas de padres preocupados porque fueron citados por los docentes de sus hijos. Por ejemplo, porque el pequeño de 4 o 5 años, si bien realiza adecuadamente sus tareas, tira útiles, pone caras feas a la maestra, no obedece las indicaciones y a veces pelea con sus compañeros. Lo curioso de estas consultas es que esos niños en casa no muestran estas conductas. Entonces el interrogante es por qué sucede en el colegio. Es fácil suponer que quizás su ritmo de trabajo sea un poco más rápido que el de sus compañeros y tal vez se aburra y comience a hacer algo para que lo atiendan. Aunque no se justifica su conducta, si la docente se da cuenta puede darle otra actividad, ponerlo de ayudante o secretario durante un rato, felicitarlo porque terminó muy bien la tarea, etc. Aunque siempre tiene recursos para manejar estas situaciones, algunas veces el que más utiliza es enviar al pequeño a "conversar con la directora". Esto, justamente, no es lo más recomendable.

Es nuestra responsabilidad como padres recordar que el ejemplo recibido de los

adultos es algo muy significativo, es un elemento básico y determinante, como alguna vez escuché decir en una jornada acerca de la infancia: "La mayoría de los niños oyen lo que usted dice, algunos hacen lo que usted dice, pero todos hacen lo que usted hace".

Como señala el psicólogo Martín Berasain (2011: 136), en su excelente libro *La ternura:*

> Más de cien veces escuché en boca de niños, jovencitos y adultos la frase: "la calle es una selva en la que hay que defenderse. O pegás o te pegan. O matás o morís". Esta expresión, que es compartida por miles en algunos contextos de violencia, se centra en que la calle (lo público, la comunidad) es como una selva de animales. La sensación es de inseguridad social o pública.

Agrega el autor que estas frases son dichas y compartidas más de lo que el lector sospecha y responden a modos no solidarios, intolerantes y agresivos de vincularse.

Es un llamado de atención para nosotros, los adultos, ya que es nuestra tarea enseñar a nuestros niños lo que es el respeto por el otro, por las diferencias que podamos tener respecto de lo que hace o dice un semejante. Debemos mostrar el valor de la palabra frente al golpe, el valor del diálogo frente a una verbalización agresiva. Podemos no estar de acuerdo y sentirnos enojados pero NADA justifica una agresión, NADA. Y mientras nosotros no lo podamos asumir y aceptar, los chicos no lo aprenderán.

Es en el ámbito familiar donde, junto con aquellos que nos aseguran el amor y nos marcan el camino, nos vamos desarrollando y donde aprendemos a convivir y a relacionarnos con otros, que son los que nos miran, nos cuidan, nos escuchan. Y son esos modelos los que van construyendo nuestra subjetividad. Subjetividad que, al crecer, vamos trasladando a otros ámbitos.

Muchas veces los actos agresivos o violentos que realizan los niños en la casa son llamados de atención para los padres. Tal vez necesiten mayor cercanía, más contención, más miradas, más juegos compartidos. Tal vez menos discusiones entre los padres, o bien más atención entre ellos, más cuidado entre los miembros de la pareja.

5- Poeta italiano nacido en 1848 y fallecido en 1913.

CAPÍTULO 5

AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA EN LAS ESCUELAS

Nadie puede pensar y golpear a alguien al mismo tiempo.

SUSAN SONTAG (6)

Como bien sabemos, la violencia y la agresividad constituyen hoy en día un tema de relevancia social insoslayable. Vemos que actos violentos o agresivos se van produciendo en todo el mundo, en casi todas las culturas y en los diferentes niveles sociales. A diario nos enteramos de que muchas personas viven un maltrato directo por parte de quienes las rodean, sean adultos, niños o ancianos. Sabemos también que este maltrato puede tener diversas formas, como el abuso sexual, el abandono, los golpes, muchas veces producidos por seres muy cercanos.

Estas situaciones también las podemos observar en el ámbito escolar, en conductas agresivas tanto de alumnos como de docentes. Lo vemos en nuestro país y también a nivel internacional. Creo que hoy en día la función social que debe cumplir la escuela es una tarea indelegable. Me refiero a que, además de la familia, la escuela debe brindar a nuestros niños los medios necesarios para interactuar socialmente.

Además de favorecer el desarrollo de las capacidades y aptitudes, de incrementar los conocimientos, la escuela (así como la familia) tiene que preparar a nuestros niños para una vida responsable y pacífica, dentro de una sociedad con muchas desigualdades. Insisto, sé que no es fácil, y menos en estos tiempos que corren, pero tengo la certeza de que es posible lograrlo.

¿Qué ocurre cuando un niño es agredido o violentado en el ámbito escolar, ya sea que curse la escolaridad inicial, la primaria o la secundaria? Como mencioné en párrafos anteriores, la violencia aparece cuando desaparecen las palabras. Ante una situación conflictiva surge la fuerza contra alguien o algo para resolver el conflicto. Creo que ayudar a los alumnos a que logren un momento de reflexión antes de entrar en acción es también ocuparse de sus aprendizajes. Los docentes pueden realizar estas tareas para lograr un mejor clima en las aulas. Es indispensable que no haya tensiones para que los alumnos logren aprender mejor.

En los últimos tiempos me he sorprendido con la cantidad de niños que son agredidos o violentados en el colegio. Llegan a la consulta desolados y muy angustiados, pues sus compañeros los agreden, tanto física como verbalmente. Los dejan de lado, los critican, no los incluyen en las tareas grupales o bien no los aceptan en los juegos. Estas situaciones son muy frecuentes tanto en las niñas como en los varones. Me he preguntado a menudo por qué hay más agresividad, más violencia hoy en día en las escuelas, y creo que tengo algunas respuestas que, seguramente, ustedes podrán enriquecer.

En estos últimos años los niños consumen mucha más tecnología, están interconectados, ven mucho más tiempo programas de televisión y juegos que muestran violencia. Además, la sociedad es mucho más competitiva y se preocupa más por el tener

que por el ser. También, tal vez, nos vayamos transformando en una sociedad individualista. Por otra parte, en los tiempos que corren, los niños tienen pocos límites y pautas. Por lo tanto, cada vez tienen menor tolerancia a la frustración. Quieren todo ya, y con la velocidad de apretar un botón esperan obtener lo que desean. Creo que junto con la falta de límites debo mencionar los cambios que se van produciendo en las familias, donde las figuras de autoridad se van desdibujando, porque tienen que trabajar cada día más y cuentan con menos tiempo para conversar y estar con los hijos, tratando de favorecer su desarrollo.

Según la licenciada Estela Rearte de Braga (2005: 161), no hay que confundir violencia con agresividad. La agresividad marca territorio, reclama sus derechos. La violencia rompe los límites, invade al otro. Es un atentado a la integridad física y psíquica del otro. Hay dos tipos de violencia: violencia-agresión, en la cual la relación entre los miembros es simétrica, y violencia -castigo, cuando la relación es desigual.

La palabra "violencia" nos remite a otras palabras, como "fuerza", "forzar", "violentar", "violar". Es decir que la violencia siempre implica el uso de la fuerza para producir un daño. También podemos pensar que está relacionada con el poder. Cuando se produce un acto violento entre dos personas, existe una relación de poder, roles complementarios como los de padre e hijo, marido y mujer, maestro y alumno, etc. Se utiliza la fuerza y el poder para doblegar o someter al otro.

Estela Rearte también afirma que la violencia no es un fenómeno individual sino interrelacional, es decir que no es solo intrapsíquico; se da en un contexto de relación.

Una característica de la interacción agresiva es la manera en que cada una de las personas que interviene en la situación va secuenciándola. Parecería que el comportamiento de uno de ellos sirve para justificar la agresión del otro. Generalmente sucede que el que agrede lo hace cuando se siente agredido. Aunque no coincido con esta idea, acepto que sucede y es evidente. Pero si esto ocurre entre un adulto y un niño, es impensable. Es frecuente escuchar que un niño de apenas pocos meses ha sido "zamarreado" o golpeado por uno de sus padres porque lloraba mucho. En este caso no existe una provocación del otro. Es el adulto el que no sabe controlar su enojo, su cansancio, etc.

En la actualidad conocemos muchísimos actos agresivos y violentos que suceden en nuestras escuelas. Si bien los mencionaré, no voy a profundizar en ellos, ya que mi interés aquí se centra en tratar de colaborar con los padres para que ayuden a sus hijos a controlar y defenderse de las agresiones propias y ajenas.

Una situación habitual son los actos de indisciplina en las aulas, cuando un niño o varios con su comportamiento impiden el normal desarrollo de una clase. Esto ocurre frecuentemente en las escuelas a las que asisten adolescentes.

Otra situación conocida es la que se observa cuando niños o adolescentes rompen instalaciones escolares o materiales de trabajo. Este tipo de actos se están incrementando, tanto en nuestro país como en el resto del mundo.

Y finalmente, el maltrato entre compañeros, lo que se conoce como bullying. Es un término que se utiliza para denominar a los procesos de intimidación y victimización

entre pares. Está muy lejos de ser una broma casual o una travesura de niños. Bien sabemos que el bullying es un conjunto de conductas agresivas que son intencionales y que se repiten con frecuencia para con uno o varios niños de un grupo. Actualmente es algo muy usual en las aulas: uno o un grupo de niños acosan a otro a través de insultos, rumores, burlas, aislamiento social, robos o rotura de pertenencias personales, intimidación, entre otras cosas. No siempre se llega a la violencia física, pero existe violencia verbal, emocional.

Con respecto al tema del bullying, muchos niños presentan conductas agresivas porque se sienten muy inseguros. Por lo tanto, si tienen una "víctima" pueden sentirse más poderosos. Entonces se burlan de algún compañero, lo provocan y hasta le pegan.

Bien sé, a través de los relatos de los padres, lo doloroso que es que tomen a nuestro hijo "de punto", que sea el centro de las burlas, que se sienta acosado de cualquiera de las muchísimas maneras que hoy existen. Los niños que acosan a otros lo hacen esperando una respuesta y, en general, lo logran.

El niño burlado o acosado por sus compañeros está muy sensibilizado y reacciona gritando, llorando, y eso lo vuelve cada vez más vulnerable. Lo más difícil es lograr que él no les haga caso y pueda defenderse cada vez con más fortaleza. Por lo tanto, en estos casos lo más adecuado es tratar de elevar su autoestima. Es importante que los padres trabajen este aspecto con él, que el pequeño pueda reconocer sus capacidades y posibilidades para que mejore su autoimagen.

Tanto el niño que se burla, agrede o acosa a otros como sus víctimas tienen la autoestima baja. La diferencia está en la manera de comportarse de cada uno. El niño que es acosador se siente inferior, solo, desamparado y desea que lo miren, que lo respeten y quiere lograrlo a cualquier precio.

También hay que considerar los modelos que tiene el niño en el hogar porque, tal vez, la forma avasallante y descalificadora es un modelo aprendido en casa. Muchos niños sienten que no alcanzan las expectativas de los padres, sienten que no sirven, que no pueden, otros están celosos pues en la familia ven muchas diferencias en el trato con los hermanos.

Es importante que los chicos aprendan que muchas veces la vida es injusta, pero que siempre habrá una nueva oportunidad. Si ustedes están convencidos de que cada hijo es único y especial, podrán transmitírselo. Esto también lo ayudará a sentirse seguro y amado por ustedes.

En la consulta he podido ver a niños muy angustiados pues sus compañeros, sean de su mismo curso o no, se ríen de su color de piel, se burlan de la ropa que usan o porque son lentos a la hora de realizar sus tareas, porque no saben jugar del todo bien a algo o practicar determinado deporte. Y también en muchas oportunidades reciben burlas los niños que son muy buenos alumnos o deportistas. Es decir que cualquier situación —positiva o negativa— se puede transformar en motivo de burla y sufrimiento.

Miranda, una niñita de 8 años, me dijo un día: "Yo ahora me equivoco a propósito en

las cuentas en el pizarrón para que no me burlen". ¿Imaginan ustedes el sufrimiento de esta criatura? Y esto es nada más que un hecho de la realidad cotidiana que les toca vivir a nuestros niños. Estos niños o adolescentes son estigmatizados de tal manera que en muchas ocasiones no lo cuentan ni a sus padres ni a los maestros o profesores. He tenido varias experiencias en la consulta con pacientes de ambos sexos a los que les resulta muy doloroso hablar de su padecimiento en el colegio. A una adolescente de 14 años que atendí le costó mucho hablar del tema en sesión. Se sienten muy desvalorizados y su autoestima disminuye notablemente.

¿Cuáles son las causas de tanta agresividad escolar? Tenemos que incluir a todos los actores del sistema: los alumnos y sus familias; los docentes, ya sean maestros o profesores, y las instituciones educativas. Agrego además el tema de la droga, presente en varios niveles educativos, así como también el alcohol y el uso inadecuado de los medios de comunicación. Con esto último me refiero, fundamentalmente, al tipo de programas de televisión que los padres permiten ver a sus niños y adolescentes, así como también al tipo de juegos electrónicos que con tanta frecuencia utilizan.

Un párrafo aparte también merecen los maestros y profesores, exigidos, estresados, que tienen varios cargos para cubrir sus necesidades económicas y tal vez terminan ocupando roles para los que no están preparados y no les corresponden.

Otra de las causas puede provenir de las instituciones escolares que no respetan el ritmo de aprendizaje de sus alumnos, es decir, que no importa cómo pero deben terminar los programas de las asignaturas, sin priorizar las posibilidades de los alumnos de asimilar todos los contenidos. Todas estas situaciones van generando un clima de tensión que lentamente lleva al estrés, tanto de alumnos como de docentes y padres. Y sucede que si bien todos quieren lo mejor para los niños, muchas veces no controlan las situaciones y aparece la agresividad manifiesta.

En este último año me ha sorprendido, en la consulta, la cantidad de niños y niñas que sufren acoso por parte de sus compañeros. Ninguno de ellos es violento ni agresivo; es más, tanto unos como otras son pacíficos y conciliadores.

En realidad es tanto lo que sufren que tratan de "acomodarse" para no ser objeto de burlas o críticas. Una de las frases que los niños acosados suelen decir es "Me siento ignorado, pasan a mi lado y es como si yo no existiera". Otra expresión muy frecuente es "Fulano es popular". Ser popular es muy importante para los niños y adolescentes de hoy. Son aquellos que tienen muchos "seguidores", que hacen cosas arriesgadas, tanto en las redes sociales como en las aulas.

Cuando digo "acomodarse" me refiero a las estrategias que utilizan para no sentirse tan mal. Tratan de sobreadaptarse para no sufrir y se exigen muchísimo para lograr ser aceptados. Algunas niñas son criticadas, alejadas del grupo y a los pocos días son buscadas por ese mismo grupo de compañeras, como si nada pasara. Es algo que ocurre constantemente: son criticadas y abandonadas una y otra vez.

La dificultad tal vez esté en que estas niñas que son manipuladas por las otras no pueden retomar el tema, no pueden decir que les dolió lo que les dijeron o hicieron el día anterior. No logran ponerle palabras al dolor que sintieron y prefieren hacer como que no

pasó nada.

Ese dolor que se van guardando a la espera de que las vuelvan a aceptar va generando mucho enojo, descenso en su autoestima, mal humor y hasta dificultades en los aprendizajes. Y es aquí donde, una vez más, los padres deben entrar en acción, tratar de escuchar sin críticas, enseñarles a preguntar el porqué, a no responder agresivamente ante estas circunstancias dolorosas y ayudar a los hijos a que le cuenten al docente lo que sucede, pero que busquen el momento oportuno para hacerlo. Muchas veces los niños no quieren hablar de estos temas con los docentes para no ser "buchones". A veces, como padres, tenemos la obligación de mostrarles a los chicos que es una manera de defenderse, de cuidarse y que si otro hace las cosas mal y eso que hace nos daña, tenemos que protegernos. Debemos enseñarles que nadie tiene derecho a maltratarlos, ya sea de manera física o verbal. Para poder transmitirles esto, es preciso que ustedes hayan superado los maltratos, los malos modos y los golpes… También es indispensable que los padres no se angustien frente al niño por estas situaciones, ya que entonces no van a poder ayudarlos a reflexionar y a pensar la manera de revertir este mal momento por el que están pasando.

Como dije anteriormente, el tema de la "popularidad" es muy significativo en las escuelas y es importante estar atentos a esta cuestión. Hoy en día, en los colegios, los niños se van agrupando de acuerdo con algunos intereses en común, como pueden ser los deportes, el gusto por determinado grupo musical o cantante preferido, pero también según la "popularidad" de algunos de sus miembros con los que todos quieren estar porque les da seguridad. Hay niños buscados y también otros que son rechazados dentro de un mismo grupo. Pareciera que se van contagiando en cuanto a aceptación o rechazo se refiere. También dentro de un grupo escolar están aquellos que son ignorados; ni siquiera los ven. Creo que es muy importante que como padres estén atentos y traten de detectar si sus hijos son líderes positivos o negativos. Tal vez los incentiven a que sean independientes y tengan sus propios criterios para elegir a sus amigos, que puedan decidir por sí mismos sin dejarse llevar por la "popularidad" de algún compañero.

Si un niño es acosado o burlado, podemos tener en cuenta algunas recomendaciones.

Para el niño:

- No mostrar que se siente molesto por lo que le han hecho.
- Tratar de preguntarse y preguntarles a su o sus acosadores por qué lo hacen.
- Contarles a los padres y a los docentes lo que ocurre (los padres deberían tratar de no intervenir antes de que él lo haya denunciado en el colegio).
- Mantenerse alejado de su o sus acosadores y no intentar agradarles.
- Dramatizar alguna de las situaciones frecuentes y hacer lo que le hacen a él para que los padres le den algunas respuestas.

Para los padres:

- Enséñenle algunas respuestas verbales ante el acoso.

- Ayúdenlo a pensar cuáles pueden ser las conductas o palabras que molestan a los demás.
- Nunca minimicen, se burlen o se rían de las cosas que el niño les cuenta. Está sufriendo.
- Háganle sentir que ustedes siempre estarán de su lado.

También podemos ayudarlo a pensar cómo desea que sea un amigo, preguntarle si se divierte cuando está con alguno, si se siente tratado de la misma forma cuando están los dos solos o algo cambia cuando hay otros niños. Ese amigo que él quiere, ¿busca siempre compararlo con otros niños? ¿Siente que se interesa por sus dificultades o sus logros? Estos y otros interrogantes pueden ayudar a los niños pequeños a elegir a sus amigos y a verificar si los que tiene realmente lo son. Pueden pensar juntos acerca de la forma que tienen ellos de conducirse con sus amigos y compañeros.

Recuerdo un comentario de una niña de 11 años que tuvo que cambiarse de colegio y le costó mucho ser aceptada, ya que el grupo de niñas del grado al que ingresó cursaban juntas desde primer grado. Ella era "la nueva". Me decía, muy angustiada, que sentía todo el tiempo que estaba rindiendo examen ante sus compañeras, que lo único que quería era agradarles. Afortunadamente, fue fortaleciendo su autoestima y con esfuerzo logró integrarse al grupo. Estas situaciones ocurren con mucha frecuencia en los colegios. La tarea de los docentes, entonces, es estar alerta y trabajar con el grupo de alumnos para favorecer la integración de todos los niños.

Otra situación que se presenta en los niños y adolescentes es el temor a ser víctimas de bromas cuando tienen que usar anteojos o aparatos de ortodoncia. Les preocupa más lo que dirán sus compañeros que ver mejor o que sus dientes estén alineados.

Una vez más son los padres los que tienen que acompañar estos procesos. El grupo de pares es muy importante para los niños y adolescentes. Por eso temen ser excluidos del grupo o ser objeto de bromas o críticas.

También surgen en la pubertad muchos temores referidos al cuerpo: tanto las niñas como los varones se preocupan por si están gordos, o demasiado delgados, si son de una estatura parecida a la de sus compañeros, si el color de piel es más claro o más oscuro, etc.

Podría seguir enumerando muchos temores y angustias por las que pasan nuestros niños y que en la consulta aparecen en forma frecuente. Todos estos miedos generan mucha ansiedad y suelen estar relacionados con el temor al rechazo de sus pares. Pero la manera de enfrentar los propios temores puede ser ponerse agresivos con el entorno, contestar de mala manera, insultar, rezongar por todo, no cumplir con las responsabilidades asignadas, etc. Tal vez si ustedes, como padres, conversan con ellos preguntando e interesándose por los "modales" que está teniendo, el niño pueda encontrar el camino para expresar lo que siente y contarles qué le está sucediendo.

Por ningún motivo los padres deben tolerar una conducta agresiva. Podrán comprender lo que le ocurre, pero deben dejar en claro que no tiene que volver a suceder.

En lo referente a las diversas formas de ayudar al niño a que se defienda, mencionadas en párrafos anteriores, es preferible que conversen del tema en determinados momentos

y no cada vez que van a retirarlo del colegio, o en las comidas, etc. Entiendo que ustedes se angustian mucho con estas situaciones, pero es necesario que puedan controlarse para que la ayuda que le brindan sea realmente eficaz. No quiero decir con esto que no se preocupen ni se inquieten, sino que es necesario que logren controlar el sentimiento de dolor que les produce para poder contener al hijo. He visto en la consulta que muchos niños y niñas prefieren no comentarle a la madre lo que les ha pasado en el colegio porque ella se angustia demasiado. Por lo tanto, los niños padecen doblemente una situación muy difícil de sobrellevar.

Recuerdo a una niña de 12 años que padecía acoso escolar en un colegio privado de la ciudad de Buenos Aires. Algunas de sus compañeras la criticaban, la desvalorizaban y le hacían bromas pesadas. En un principio le comentaba a su madre lo que le ocurría, hasta que la madre le dijo que ya la tenía harta y que ella no podía hacer nada. A partir de ese momento, la niña eligió no contar nada más, con lo que su monto de angustia aumentó. Afortunadamente, luego de una conversación con los docentes, la situación se revirtió.

Una vez más, ustedes deben sobreponerse al dolor que sienten para poder contener al hijo, que los necesita enteros y firmes.

6- Novelista y ensayista estadounidense nacida en 1933 y fallecida en 2004.

CAPÍTULO 6

POSIBLES SIGNOS DE ALERTA EN LA FAMILIA Y LA ESCUELA

No estoy de acuerdo con lo que dices, pero defenderé hasta la muerte tu derecho a decirlo.

VOLTAIRE (7)

Ya saben ustedes que la escuela es un lugar muy importante para los niños, más allá de que les guste o no ir, que rezonguen por la tarea o por levantarse temprano. Es el sitio donde pueden ser reconocidos, donde disfrutan de estar con sus amigos y compañeros y en el que también se pueden sentir criticados, donde aprenden a defenderse y a encontrar su lugar.

Es en la escuela donde deberían sentirse seguros, cuidados y atendidos, donde los docentes los ayudan a desarrollar sus capacidades y a aprender lo que es la convivencia armoniosa con sus pares. En casi todas las escuelas se presentan situaciones difíciles de resolver en los distintos ámbitos, ya sea desde los aprendizajes, los problemas sociales, la conducta, etc. Pero siempre son el docente y el equipo directivo quienes deben arbitrar los medios para resolverlas. Lo mismo ocurre cuando un alumno es acosado, discriminado o burlado. Tienen que estar atentos y conversar con el grupo sin individualizar al o a los niños acosados.

Sí, lo sé, es una tarea más que tienen los docentes entre las muchas que realizan, además de cargar con sus propias problemáticas.

No obstante, la tarea en casa también es muy importante y necesaria. Por lo general, si un niño no la pasa del todo bien en la escuela, sus padres seguramente lo van a notar en casa. Por eso es necesario que estén atentos, ya que los niños no siempre lo mencionan. Se avergüenzan, temen que sus padres los reten o se pongan del lado de sus acosadores.

Cuando nuestro niño presente alguno de los siguientes síntomas, hay que prestar atención. No necesariamente quieren decir que esté siendo acosado, pero sí que algo le está pasando:

- Tiene un humor muy cambiante.
- Se retrae, llora o se enoja por cualquier motivo.
- Pierde útiles, dinero, olvida sus tareas.
- “Discute” dormido mientras sueña.
- No cuenta nada acerca de sus compañeros o de lo que hizo en el colegio.
- No quiere invitar ni es invitado por amigos / compañeros.
- Se queja de que lo “cargan”.
- Prefiere no asistir a actividades extraescolares.
- Comienza a hacerse pis.
- Disminuye su rendimiento escolar.
- Está muy temeroso e inseguro.
- Se pelea más a menudo con sus hermanos.

Estas son algunas pistas para tener en cuenta y estar alertas, tratar de conversar con el niño y también con los docentes. Cada uno de estos signos tomados de manera aislada no son indicadores de que esté siendo acosado. Sirven para incrementar el diálogo.

En principio, al referirme a la violencia escolar no puedo dejar de mencionar que, seguramente dentro de las instituciones escolares se van reproduciendo casi todas las problemáticas que padece la comunidad. En una institución escolar hay niños que provienen de diversas familias: algunas poseen dificultades graves, por la forma en que se relacionan o debido a problemas económicos; otras son autoritarias, y en otras los padres tienen dificultades para poner límites, o no tienen tiempo para dedicarles a sus hijos, etc. También existen las familias que se esfuerzan y pueden mantener cierto equilibrio, que consiguen manejarse un poco más adecuadamente, pero no son las que más abundan. Y no siempre las situaciones de violencia escolar están relacionadas de un modo directo con las familias. Esta problemática a la que me refiero no tiene un único origen, sino que es multicausal.

Como sostiene la psicóloga chilena Pilar Sordo (2010):

> El *bullying* es un tema de niños maleducados, de niños que nunca aprendieron en su casa que no le pueden hacer a otro lo que no quieren recibir ellos mismos. Tiene que ver con el aprendizaje de la empatía que solo se enseña puertas adentro de cada hogar. Para que la violencia no sea parte de nuestras vidas, tenemos que cambiar el lenguaje y practicar pautas de buen trato en las casas. Creo que los colegios deben hacerse cargo de defender el amor como pauta de conducta para que el respeto reemplace a la agresividad y deben estimular el ejercicio de los deberes y de las virtudes.

Si bien los docentes están muy sobrecargados de tareas, este tipo de situaciones relacionadas con la agresividad y la violencia no pueden escapárseles de la mirada atenta que en general tienen. Se trata de estar muy alertas a situaciones que cada vez son más frecuentes y cotidianas. No solo hay que prevenirlas; también es necesario evitarlas y controlarlas.

Es necesario que maestros y profesores se involucren en esta tarea para que la escuela sea también un ámbito de tranquilidad. Los docentes deben capacitarse para trabajar estos aspectos con el grupo.

Estoy convencida de que no hay que esperar a que los hechos se produzcan. Es necesario anticiparse, estar atentos y detectar las situaciones agresivas entre los alumnos, ya que los niños no siempre van a hacer o decir algo desagradable o agresivo si hay un docente cerca.

Entiendo que esto es una carga más para los docentes, pero también sé de la vocación de servicio que tienen, que es la que los llevó a estar frente a un aula. La reforma educativa nos habla de contenidos conceptuales, de procedimientos y de actitudes, desde el docente y hacia el alumno.

Dicha reforma debe tener en cuenta las realidades individuales de los alumnos, pero, me pregunto y les pregunto: ¿se menciona la prevención de la violencia en algún punto de los programas del aprendizaje? Así como ellos están acostumbrándose cada vez más a

ver agresiones en los noticieros, en las calles y también dentro de la escuela, ¿por qué no podemos incluir estos temas dentro de las aulas? ¿Por qué no preparamos un espacio para escucharlos, para que opinen y ayudarlos a pensar lo necesaria que es la paz? También es importante inculcarles el respeto por el otro, al que sentimos diferente, y ayudarlos a que aprendan a expresarse por medio de la palabra y no a través de los puños.

Para que una escuela funcione debe tener en cuenta como base de la educación las siguientes instancias:
• Lo emocional, lo afectivo, los sentimientos. Tanto los directivos como los docentes han de estar atentos a los diversos estados emocionales que puedan manifestar los niños. Deben dedicar tiempo a conversar acerca de las emociones, a revisar cómo se sienten, qué preocupaciones pueden tener; hacerse un espacio para escucharlos, para que se sientan mirados, cuidados y entendidos.
• Los contenidos. Claramente este punto se refiere a que los docentes han de brindar la enseñanza de las materias correspondientes al nivel que los niños están cursando.
• Claridad en las pautas, en las normas, en los límites. Así como es indispensable que los niños se sientan contenidos y comprendidos por los adultos de la escuela a la que asisten, también deben sentir que hay cosas que no están permitidas. En la escuela las normas han de ser respetadas siempre y por todos. Esto implica también que el docente dedique un tiempo especial para conversar con los chicos acerca de estos temas.
• Una escucha atenta. Es imprescindible que los docentes de una institución educativa tengan una buena disposición para atender y escuchar a los niños, ya que muchos no se sienten escuchados en casa o temen hablar con sus padres de algunos temas. La escucha atenta es aquella que no descalifica, que no desvaloriza y ofrece ayuda.

Hace muchísimos años, cuando daba mis primeros pasos en la profesión, tuve la idea de crear una escuela con todas las pautas que creía y aún creo que debe tener una escuela. Si bien por múltiples razones mi proyecto no prosperó, aun así continué insistiendo. Por eso intenté ir sembrando algunas de mis ideas en diversos colegios. Afortunadamente existen muchas instituciones educativas que ofrecen un apoyo sostenido a los alumnos, a los padres y también a sus docentes.

Me referí a esta experiencia personal porque sigo pensando que es posible revertir muchas situaciones escolares. Estoy convencida de que no llevaría mucho tiempo conversar con los alumnos acerca de cómo se sienten, qué cosas los entristecen, si se dan cuenta de por qué actúan o han actuado de determinada manera. Deberíamos proponer que dedicaran un momento a la reflexión, al conocimiento personal, a aprender a meterse dentro de ellos y mirarse, a corregir conductas, a superarse. Este espacio debería estar incluido en las actividades y no surgir a partir de un hecho puntual, sino de forma ocasional, lo que permitirá a los niños o adolescentes expresarse, no como un reto o una reprimenda. Que sea un espacio especial, de sinceramiento, comprensión y apoyo. Estoy segura de que este tipo de actividades redundará positivamente en muchos órdenes, en especial en la relación del niño o adolescente consigo mismo y con los aprendizajes.

Hay muchos temas de la currícula escolar que los chicos ven todos los años. Tal vez algunos temas podrían profundizarse menos y así poder ampliar el conocimiento de sí mismos. También sé, como ya dije, que los docentes necesitan asesoramiento y contención y no siempre sucede así, pero creo que ellos siempre están dispuestos a colaborar en el mejoramiento de las relaciones entre sus alumnos y en el bienestar

mutuo.

Los aprendizajes se producen siempre a través de un vínculo y cuanto mejor sea este, también lo será el aprendizaje.

Recuerdo otra situación personal que puede servir para seguir pensando. Mientras estudiaba en la universidad, trabajé como maestra en un colegio maravilloso, donde me formé de una manera inolvidable y muy especial. Los docentes teníamos un asesoramiento y un seguimiento permanente por parte de las directoras, María E. G. de Abate e Hilda Lopolito, a quienes recuerdo con mucha gratitud.

Fue en ese mismo colegio cuando a comienzos del año lectivo me asignaron un 5º grado con niñas y niños que venían de haber cursado con una maestra excelente. A los pocos días de comenzadas las clases, yo sentía que algo no andaba bien. Había en el grupo cierta tirantez, algo incómodo estaba pasando y yo tenía que averiguar qué era, no podía enseñarles nada si no aclaraba lo que ocurría.

Una mañana, al ingresar al aula, los niños se apresuraron a sacar sus útiles para trabajar, pero yo los interrumpí, les dije que no sacaran nada pues ese día íbamos a conversar y que tal vez no trabajáramos en el cuaderno. Muy extrañados, guardaron todo.

Les propuse hablar acerca de lo que estaba pasando, que yo los sentía lejanos, que los notaba raros, que notaba tensión en ellos y que no entendía lo que sucedía. También les dije que me parecía que había algo que querían decirme, pero que no se animaban, y que sería mucho más fácil si hablábamos. Les expliqué que me costaba mucho enseñarles o dar clases en un clima tan poco favorable, que sería positivo que pudiéramos hablar y entendernos para trabajar más distendidos. Ellos me miraban sin saber qué decir o, mejor dicho, sin saber si decir o callarse lo que estaban pensando. Los animé para que lo hicieran, les expliqué que si nos entendíamos ellos aprenderían mucho y de un modo más sencillo y que yo les enseñaría mejor, ya que un clima de comprensión y tranquilidad favorecería cualquier actividad.

Finalmente, luego de utilizar todos mis recursos, con mucha timidez, de a uno fueron pudiendo hablar y lograron decirme que en realidad ellos pensaban que yo era una maestra muy exigente y estaban asustados. Se fueron sintiendo cada vez más cómodos en la charla y surgieron muchos temas que fueron tratados.

Pudimos conversar y aclarar dudas. Era cierto que yo era exigente, ¡pero no para tanto! A partir de esa conversación, tanto ellos como yo pudimos trabajar en armonía y con un excelente clima lleno de cordialidad y eficiencia. Acepté algunas de sus propuestas, como dar algunas clases sentados en círculo, en el parque del colegio o hablar de las peleas que se repetían entre dos compañeros. Hoy ya son hombres y mujeres hechos y derechos, y varios de ellos aún me llaman para saludarme por el Día del Maestro, gesto que agradezco profundamente.

Comparto con ustedes esta experiencia con la intención de mostrarles, tanto a los docentes como a los padres, que siempre podemos encontrar un momento para detener la

vorágine en la que vivimos y pensar, hablar sobre aquellos temas que nos interesan en función de hacer mejores personas a nuestros niños. Y uno de esos temas es la forma o el modo en el que a veces nos tratamos, ese estilo agresivo que poco a poco se va instalando en las familias, en las escuelas y en la sociedad. Debemos detenernos a ver, escuchar y sentir qué es lo importante y no lo más urgente.

La idea es tratar de aprender a no acostumbrarnos a convivir con lo que nos incomoda o nos angustia. Tenemos el don de la palabra, de la escucha atenta y amorosa. Es hora de empezar a utilizar las capacidades y los dones que la vida nos brinda.

7- Filósofo y escritor francés nacido en 1694 y fallecido en 1778.

CAPÍTULO 7

CREAR ESPACIOS PARA PENSAR UNA REALIDAD SIN VIOLENCIA

Desconfío de la incomunicabilidad; es la fuente de toda violencia.

JEAN-PAUL SARTRE (8)

Les propongo reflexionar una vez más acerca de algunas actitudes o conductas que los adultos podemos tener. En este punto de la lectura, ustedes ya saben que una conducta agresiva es una manera de proceder de una persona que nos muestra su incomodidad, su insatisfacción y sus sentimientos de una forma inadecuada. Sus reacciones frente a aquello con lo que no está de acuerdo o no le agrada son desproporcionadas respecto del problema original. La respuesta a estas situaciones de incomodidad, en general, es un insulto, un grito, un golpe o una amenaza. Claramente este tipo de conducta no resuelve el problema, más bien lo agranda.

¿Se pueden ver reflejados en este párrafo que han leído? Tal vez sí, tal vez no muy seguido, tal vez demasiado. No importa cuánto, sino poder darse cuenta y empezar a modificar este tipo de reacciones. Los niños miran y aprenden modelos.

Les propongo seguir pensando en esta pequeña-gran lista acerca de algunas características de las conductas agresivas:

- Gritar.
- Molestar a algún integrante de la familia.
- Buscar discusiones y peleas.
- Tener accesos de enojo exagerado.
- Dejar de hablarle a algún miembro de la familia.
- Desobedecer normas sociales o a la autoridad.
- Amenazar física o verbalmente.
- Dañar objetos materiales.
- Golpear puertas o paredes.

Sin duda ustedes podrán agregar más ítems a esta lista. Lo conveniente es imaginarse en situaciones difíciles y verse reaccionando.

Ahora que ya se han reconocido en algunas situaciones, es el momento de comenzar a revertirlas. Los hijos los necesitan fuertes, firmes y amorosos.

La mejor manera de prevenir la agresividad en los niños es el ejercicio del amor, de la ternura, sin perder autoridad, poniendo límites claros y precisos, para lo cual no es necesario golpear ni insultar.

Si como adultos tenemos presente que los niños deben poder reconocer las situaciones agresivas y violentas, propias y ajenas, también podremos ayudarlos a que las controlen o bien a que no respondan o se alejen de esas personas con conductas agresivas. Estas son situaciones que se aprenden a observar y a controlar en casa, y es tarea de los padres

enseñárselo a los hijos con el ejemplo, con actitudes.

Algunas familias son propensas a hacer bromas o comentarios acerca de sus miembros, resaltando características de las cuales pueden reírse. Dependerá de cada uno cómo le llega y cómo reacciona. Conviene estar atentos a estas situaciones, pues, si bien suelen ser bromas hechas con cariño, a veces los niños las sufren en silencio y no pueden expresar su molestia.

¿Han pensado en el "modo" en que se comunica la familia? ¿El tono que utilizan para hablar? Puede ser imperativo, abusivo o bien descalificante o culpabilizador. Solo son sugerencias para que ustedes vayan reconociendo el estilo de la familia.

Ya sé, no es fácil, pero no es imposible. Un camino también puede ser que ustedes reconozcan que están hablando en un tono agresivo, o bien que muestren su enojo ante una situación y puedan controlarse aunque sigan enojados.

Los padres pueden reconocer que estuvieron equivocados en el tono o las formas que emplearon y seguir manteniendo, por ejemplo, la sanción que le impusieron al hijo por algo que no debía hacer.

Otra situación que observo en la consulta se relaciona con la manera de manifestar los enojos por parte de algunas parejas. Por ejemplo, cuando surge un tema problemático o banal, hay desacuerdos entre los dos, discuten, no se ponen de acuerdo, uno de ellos se va del lugar y por horas, o tal vez días, no le dirige la palabra al otro. Este ejemplo frecuente es también una forma de agredir al otro. Los niños se dan cuenta, aunque ustedes crean que no. Esta no es una manera de resolver un conflicto. Vimos en páginas anteriores que tampoco es una forma de mostrar el enojo, es preferible ponerle palabras y luego guardar un silencio reflexivo.

No puedo dejar de lado que la familia de hoy atraviesa situaciones muy difíciles, pues hace varios años que la vida familiar se ha modificado. En la mayoría de las familias, tanto el padre como la madre deben salir a trabajar fuera de casa. Los niños tienen múltiples actividades extraescolares. El ritmo es casi siempre vertiginoso; pareciera que todo debe hacerse corriendo y que el tiempo no alcanza.

En muchos hogares los padres no tienen tiempo para mirar los cuadernos o las carpetas escolares de sus hijos. Ellos sienten que son un peso para sus padres, que llegan cansados de trabajar y no se animan a pedirles que los ayuden con sus tareas, pues ya varias veces han tenido respuestas acerca del cansancio que tanto el padre como la madre tienen al llegar a casa. También saben que los padres desean que hagan sus tareas de manera independiente, pero, lamentablemente, no siempre es así. Es más, tal vez el tema escolar sea una manera de acercamiento y de tener a la madre o al padre pendientes de su rendimiento.

Al escribir este párrafo acerca de que los padres no tienen tiempo para mirar cuadernos y carpetas, recordé los dichos de un niño de 8 años que llegó a la consulta con sus manos totalmente manchadas de tinta. Le pregunté qué le había pasado y me contó que se le había roto la lapicera. Extrañada, le pregunté si la mamá no le había dicho que se lavara las manos antes de tomar la merienda. Su respuesta quedó grabada en mi memoria, al igual que su mirada de tristeza: "¿Pero vos no entendés que mi mamá no me

mira?”. Imaginen ustedes el sufrimiento de este niño, cómo puede sentirse un pequeño de 8 años que siente que su madre no lo registra.

Les doy otro ejemplo para que puedan reflexionar acerca de las necesidades de sus hijos. Una niña cursaba 1º grado y le costaba mucho esfuerzo hacer sus deberes. La mamá la ayudaba mientras bañaba a un hermanito, preparaba la comida o realizaba alguna otra tarea doméstica. Siempre se quejaba de que no tenía tiempo o que era poco. La pequeña, que era muy observadora, me preguntó en una sesión: “¿Vos sabés qué se puede hacer para que mi mamá tenga más tiempo?”. Parecía una pregunta de Mafalda, el inolvidable personaje de Quino. Lo interesante de esta reflexión es que ella sentía que alguien le arrebataba el tiempo que su madre debía tener para ella, el que necesitaba para hacer mejor sus tareas del colegio. En ese “mientras tanto”, la niña perdía a su mamá. Mientras vos hacés la tarea, yo cocino o baño a tu hermano o hablo por teléfono, etc.

Con estos ejemplos que comparto con ustedes deseo mostrarles de qué manera están viviendo las familias hoy. Pero también estoy convencida de que algunos espacios se pueden privilegiar. Se puede reorganizar el funcionamiento, se pueden ordenar y priorizar tareas y obligaciones.

Ocurre muy frecuentemente que los padres quieren que los hijos practiquen determinado deporte o disciplina, o que estudien un idioma. Es una idea excelente, pero si cada vez que lo llevan o lo van a buscar están protestando porque es tarde, porque no pueden llegar a horario, porque están cansados, etc., el niño sentirá que es una carga, una molestia para ellos, que por su culpa están cansados y protestan. No es para nada positivo que esto suceda. Tal vez habría que reformular tiempos y actividades para que todos puedan estar menos tensos.

Por momentos pareciera que todo juega en contra de la tranquilidad del hogar. El trabajo de los padres en estos tiempos se vuelve más exigente, el tránsito vehicular no les permite hacer un trayecto corto en un tiempo breve, se suman a las actividades de los niños las reuniones o citaciones del colegio, y varios ítems más que ustedes seguramente podrán agregar. Todo va generando climas de tensión, donde queda poco tiempo para el disfrute. Pero allí está el punto acerca del cual ustedes deben conversar, revisar, pues estas situaciones generan mucho enojo, estrés, y suelen aparecer, casi sin darse cuenta, situaciones de agresividad. La tensión que van acumulando diariamente, si no es canalizada de una manera adecuada, puede transformarse en agresión.

¿De qué vale llevar y traer a los chicos de un sitio a otro si ni siquiera tienen tiempo de conversar acerca de todo lo que ellos hicieron, cómo se sintieron, qué ocurrió? Con este tipo de situaciones se va desfigurando la armonía familiar y se va cocinando a fuego lento un clima de desagrado e incomodidad, en el que pueden surgir estallidos con gritos y enojos.

Deténganse, reflexionen y reorganicen el ritmo de la familia.

Es muy necesario que haya un tiempo y un espacio para que los niños cuenten cómo fue su día, y otro que sea el espacio de los adultos, de los grandes. Un momento para salir

solos, aunque sea a tomar un café. La pareja tiene que nutrirse, recrearse para tener resto para entregar a los hijos. Ellos los necesitan. Si todas estas situaciones no se reformulan entre los padres, es factible que se presenten conflictos que pueden ir agravándose y generando mucho malestar entre los niños y los adultos, lo cual irá tornando muy agresivo el clima familiar.

8- Escritor y filósofo francés nacido en 1905 y fallecido en 1980.

CAPÍTULO 8

ACERCA DE LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y LOS VIDEOJUEGOS

Enseñemos a perdonar; pero si enseñamos también a no ofender, sería más eficiente.

JOSÉ INGENIEROS (9)

Es inevitable repasar el tema de los videojuegos y los programas de televisión que nuestros niños ven y utilizan de manera cada vez más prolongada. En casi todos los juegos y las películas aparece la estructura de la lucha que el personaje "bueno" tiene que librar para vencer al "malo". Los niños se identifican generalmente con el héroe, y el "malo" recibe su merecido con escenas de mucha violencia que a menudo terminan con su muerte.

Me inquieta saber si, en este tipo de juegos, los niños aprenden algo acerca de lo que deben hacer. ¿Creerán que está bien matar a los malos? Les dejo el interrogante. De lo que sin dudas estoy convencida es de que matar y morir no deberían ser temas tan cotidianos como de a poco nos estamos acostumbrando. No es un asunto menor y es indispensable que como sociedad trabajemos sobre esto.

Muchos estudios sobre la agresividad y la violencia en relación con los videojuegos concluyen que pueden incrementar el comportamiento agresivo tanto en niños como en adolescentes, además de que estos efectos pueden ser duraderos a largo plazo. Según se afirma en estudios realizados sobre los videojuegos en la Universidad de Saint Leo, en Florida, Estados Unidos, algunos niños que se entretenían con un juego violento durante siete u ocho minutos y después eran testeados para evaluar su humor presentaban rasgos agresivos y reacciones violentas.

Esto no quiere decir que los niños y adolescentes no puedan usar los videojuegos para divertirse, solo intento sugerirles que los juegos violentos no los ayudan. Hay juegos de deportes y otros muchos que no incluyen la violencia. Son ustedes los que hacen la selección.

Además, como menciono en el libro *Chicos enchufados* (Giménez de Abad, 2011), si los niños y adolescentes permanecen tanto tiempo sentados frente a la computadora, el televisor o con los videojuegos, esa quietud no les hace bien. Ellos tienen que descargar su energía haciendo también otras actividades. Ni hablar de aquellas familias en las que los hijos comen o toman la merienda frente a cualquiera de las pantallas.

Creo que ya he mencionado en alguno de mis escritos el ejemplo (nefasto, por cierto) de aquella familia en la que, a la hora de la comida, la madre llevaba una bandeja a cada lugar donde estaban tanto sus dos hijos como su marido, cada uno frente a una pantalla, y ella comía sola en otro lugar de la casa. Sin ninguna duda se trata de una familia disfuncional. En este ejemplo, absolutamente real, lo que faltó fueron acuerdos, conversaciones y pautas. Este tipo de situaciones pueden darse de tanto en tanto, pero lo preocupante es que sea la manera habitual de comer de una familia. ¿Dónde queda entonces el diálogo, el interés por las actividades de los miembros de la familia, el respeto por el esfuerzo de cada uno y en especial el de la madre?

La mesa familiar debería ser un momento de encuentro, de diálogo, como así también de silencios compartidos.

Deseo recordarles que desde el nacimiento hasta alrededor de los 2 años se produce un cambio muy notorio: de ser un bebé totalmente dependiente, el niño pasa a ser un pequeño que camina por todas partes, que habla, corre, piensa y pregunta. Y no por eso está maduro, ya que hay muchas tareas que no puede realizar. Está descubriendo el mundo, por eso pregunta y necesita que le demos información. Le gusta jugar, porque jugando los niños aprenden a superar las dificultades que se le pueden presentar, y es necesario que tanto el padre como la madre lo acompañen a medida que el pequeño va resolviendo por sí mismo los obstáculos. Acompañando, no resolviendo por él.

No es positivo que niños menores de 4 años utilicen la computadora para jugar. Esto los inmoviliza, les quita creatividad y no favorece su desarrollo. Si bien nos sorprenderá su desenvoltura y su habilidad si lo ubicamos frente a un juego, esto no es lo mejor para ellos.

Generalmente, al estar quietos durante un tiempo prolongado frente a la computadora o a la consola de juegos, van tensionándose, y luego esa tensión puede transformarse en una descarga agresiva, más allá de haber podido ganar o no el juego.

Es conveniente que el adulto regule el tiempo que el niño está jugando, así como también el tipo de juego.

Todos conocemos padres y madres que quieren estar cerca de sus hijos y muchas veces no saben cómo. Entonces surge la idea de jugar, pero en vez de organizar un juego creativo, donde el niño pueda inventar situaciones, crear, imaginar, o bien un juego de mesa con reglas para respetar, aparece lo más fácil: ¡el videojuego! Se pueden jugar partidos de algún deporte o de combates en donde se mata y se muere con solo apretar un botón. Yo sé que es mucho más fácil hacer esto, pues los padres están cansados, no tienen ganas de pensar demasiado, pero creo que es posible y necesario modificar ciertas costumbres dentro de la familia. No digo que no se debe jugar con videojuegos, sino que los adultos son los que tienen que controlar el tipo de juegos electrónicos que utilizan los niños. Además, es necesario desarrollar otra clase de habilidades en los hijos. ¿Cuántas veces se han puesto ustedes a dibujar con ellos? ¿Cuántas veces han escuchado música juntos y luego han representado gráficamente lo escuchado? ¿Cuántas veces han visto un lindo paisaje en algún paseo o viaje y han tratado de que ellos lo dibujen?

Estas son algunas sugerencias para dejar de jugar solo con videojuegos:

- Dibujar un personaje de los videojuegos.
- Inventar cuentos sobre determinados animales o personas.
- Escuchar una melodía y tratar de imaginarse qué color le pondrían, o pensar en un personaje.
- Escribirle preguntas al “malo” del videojuego.
- Pensar qué tipo de respuesta podría dar ese personaje.

Seguramente a ustedes se les ocurrirán muchísimas actividades más. Claro que para eso tendrán que parar la vorágine en la que estamos viviendo. No es sencillo, pero tampoco imposible.

Tratemos de entender que los videojuegos violentos les enseñan a nuestros niños a disfrutar de la violencia. Este aprendizaje trastorna el interior de los pequeños, los confunde y van aprendiendo a manejarse de manera inadecuada. Se alteran las funciones cognitivas y emocionales del cerebro de personas jóvenes en muy poco tiempo. Es un tema al que debemos prestarle atención y no minimizarlo. La manera más sencilla es supervisar el material con el que juegan sus niños. Tengamos en cuenta además que son muchos los adolescentes que reconocen haber jugado con videojuegos inconvenientes para su edad.

Si bien los avances de la tecnología son extraordinarios y facilitan muchas actividades laborales y sociales, nada reemplaza una conversación, una mirada, una voz.

Los videojuegos pueden ser divertidos y muy entretenidos, siempre y cuando estén supervisados por los adultos. Los juegos violentos no ayudan ni favorecen las relaciones sociales. ¿O podríamos afirmar que está bien pegarle o matar al "malo"?

Los chicos esperan nuestra mirada. Entonces, estemos atentos, cuidémoslos de la violencia, seamos coherentes. Pensemos en una sociedad en paz.

9- Médico, filósofo y escritor argentino nacido en 1877 y fallecido en 1925.

CAPÍTULO 9

SUGERENCIAS PARA QUE PENSEMOS JUNTOS

La paciencia y el tiempo hacen más que la fuerza y la violencia.

JEAN DE LA FONTAINE (10)

El mundo actual, como dije en páginas anteriores, tiende a ser agresivo, a tener un trato cruel y grosero. Esto se ha generalizado y ya casi ni nos incomoda. Los padres tienen que hacer un gran esfuerzo para ayudar a los hijos a hablar con amabilidad, a ser cordiales en el trato con los demás, ya sea con sus propios compañeros como con todos los adultos. Deben enseñarles que burlarse de otros o ridiculizarlos para ser aceptados por el resto o para parecer simpáticos es algo que no deben hacer. Tal vez puedan comprender mejor esto si los ayudamos a pensar cómo se sentirían ellos en una situación similar.

Llegados a este punto de la lectura, ustedes se preguntarán cómo se puede enseñar a manejar y controlar la agresividad, además de con el ejemplo.

Cuando hay hermanos en la familia, es común que se presenten discusiones y peleas, por lo que tal vez uno de ellos termine llorando por algo que le hizo o le dijo el otro. Frente a esta situación, también se puede aprovechar el momento para mostrarles que hay comportamientos o palabras que pueden herir, lastimar a las personas y esto las hace llorar. No lloramos solo cuando algo nos duele en el cuerpo. No siempre el dolor es físico; también puede ser provocado por una palabra hiriente, por una broma cruel o por burlas. En el caso de los hermanos, han de comprender y aprender que entre ellos no pueden pasar esas cosas. Pero tampoco deben ser crueles o agresivos con los demás.

También es frecuente que, entre hermanos, utilicen un vocabulario agresivo para comunicarse entre ellos: “Te odio”, “No te aguanto más”, “Sos un tonto”, “No entres en mi cuarto” y otro tipo de verbalizaciones que ustedes seguramente conocerán. Si como padres y adultos que son permiten este tipo de trato entre ellos, están “autorizando” la violencia en casa. Imaginen ustedes que si el niño trata así a uno de sus hermanos, a quien ama profundamente, cómo podrá tratar a otro que no le interesa tanto. Por eso es conveniente que conversen acerca de las palabras que utilizan.

Es tarea de los padres enseñarles que ellos pueden sentirse muy enojados, muy lastimados, pero siempre tienen que responder sin violencia, con educación y respeto. Insisto, no es que no puedan sentir enojo y hasta furia, lo que hay que resaltar es que no deben responder violentamente, sino aprender a controlar sus sentimientos y sus impulsos.

Cada persona tiene su estilo singular y especial; quienes se enojan y ofenden con facilidad poseen un estilo de comunicación agresivo. En general, son muy exigentes consigo mismos y con los demás, son muy críticos y se manejan con normas muy rígidas sobre cómo deben ser las cosas y las personas, cómo deben comportarse los amigos, los hijos. A menudo pierden el control, gritan, amenazan. En muchas ocasiones obtienen lo que desean, ya que quienes las rodean ceden para evitar conflictos. Pero a largo plazo se

sienten solos, rechazados por los demás y a veces culpables.

Investigadores de la Universidad Complutense de Madrid han llegado a la conclusión de que la ira y la agresividad crónicas incrementan el riesgo de hipertensión y de enfermedades cardiovasculares en personas adultas. Es decir que aquellas personas que no pueden controlar sus enojos, su ira y sus conductas agresivas tienen mayor posibilidad de padecer enfermedades cardíacas y problemas de presión arterial. Por eso el aprendizaje temprano del reconocimiento y el control de los enojos favorecerá también la salud física del futuro adulto.

Así como es necesario que nosotros podamos "manejar" nuestra agresividad y ponerle palabras adecuadas a una situación que nos enoja, también es preciso que tanto niños como adolescentes aprendan a reconocerse en esas situaciones. Y esta tarea también es de los padres, la de enseñar a sus hijos a reconocer la agresividad en ellos y brindarles estrategias para controlarse y no dañar a los demás.

Como dice la psicóloga española Pepa Horno Goicoechea (2012):

> Hay que aprender a saber dónde está su límite, porque todos lo tenemos. Todos llevados a un momento y de una forma determinada cruzamos la línea de la violencia. Porque la violencia trasciende sociedades y culturas, es un fenómeno universal que tiene que ver con cómo manejamos el poder en nuestras relaciones afectivas.

En 2013, nuestra ciudad se vio conmocionada por un hecho ocurrido en un jardín de infantes. Como primer dato, el establecimiento no estaba habilitado, las docentes tal vez no tenían título de maestras jardineras. Como los padres de los niños notaron conductas raras en sus hijos, comenzaron a averiguar y a todos los niños les pasaba lo mismo. Por suerte, un padre colocó un iPod en la mochila de su hijo y pudo grabar el audio de lo que ocurría dentro de la sala. Las maestras maltrataban, insultaban y hasta amenazaban a los pequeños.

Más allá de lo doloroso de este hecho, es destacable la actitud de los padres. Estuvieron alerta, miraban a sus hijos y notaron cambios en su conducta.

Es importante estar atentos para detectar tanto cambios en la conducta como en el lenguaje que utilizan los chicos. Puede ser que el niño esté siendo maltratado y se sienta angustiado, se retraiga, se aísle, se altere fácilmente. También suele ocurrir que algunos niños que se sienten hostigados, ya sea por sus pares o por algún docente, se vuelvan oposicionistas o se resistan a realizar determinadas tareas o actividades. Como padres, no podemos decir "no me di cuenta". Tenemos una tarea más de las miles que realizamos como padres: estar atentos, cuidarlos.

Cuidarlos no es solamente que tengan comida, colegio y seguro médico. Bien saben ustedes que es muchísimo más que eso, y dentro de este montón de cosas, incluimos estar atentos. Cuidarlos y cuidarnos de las distintas agresiones que tanto ellos como nosotros podemos padecer.

Seguramente en un paseo cualquiera se encuentren con alguna situación agresiva. Aprovechen ese momento para que los niños observen, comenten, digan qué hubieran hecho ellos, qué fue lo que estuvo mal, etc. No les estoy proponiendo que se torturen y los torturen cada vez que salen. Pero tal vez se presente alguna situación que puedan aprovechar para que ellos observen y vayan aprendiendo a ver aquellas conductas o

expresiones que no deben ser utilizadas.

Por otra parte, también es beneficioso poner el acento en la observación de situaciones positivas, afectuosas, y remarcar las actitudes favorables de otras personas, el buen tono con el que se tratan. Por ejemplo: "¿Viste qué bien nos atendieron en ese negocio?", "¡Qué amable era ese/a vendedor/a!", "¿Te fijaste qué bien le contestó esa persona a tal otra?". Por supuesto, sin decirle lo que habitualmente sale: "Ves, así tenés que hacer/decir vos". Basta con mostrarle una escena para darle un buen ejemplo. No lo comparemos, nuestro niño ya sabe. Tengamos en cuenta que si le mostramos una situación positiva, algo agradable, algo bien hecho, no es necesario decirle que él lo hace mal; así no aprende.

Una vez que esté firmemente establecido que "en esta familia no se pega ni se dan patadas, empujones, etc.", así como tampoco se permite el maltrato físico o verbal entre hermanos, se podrán comenzar a planear algunas sanciones de acuerdo con la edad de los niños. Una de ellas puede ser la exclusión, es decir, correrlo o sacarlo del lugar unos minutos, por ejemplo: si está sentado a la mesa, que se levante de su silla y quede parado a unos metros de su lugar y decirle que se quede allí sin hablar. Dependiendo de la edad, quedará hasta no más de tres a cinco minutos. No se trata de llevarlo a otro cuarto.

Creo que, conjuntamente con las sanciones, también hay que pensar en elogios cuando el niño logra controlar su enojo y no actuar de manera agresiva. Luego de haberle puesto un límite y de que lo haya aceptado sin hacer berrinche o pataleo, también es necesario reconocerle su conducta.

Una idea básica y fundamental es que el niño debe desarrollarse en un medio tolerante pero firme, donde sepa que la agresión no está permitida, que no le sirve como instrumento para salirse con la suya. Que ese es un límite que no puede traspasar.

Cada familia tiene su estilo propio, sus características únicas e irrepetibles, y ustedes podrán crear y recrear muchísimas maneras de hacerlo. Estas son algunas sugerencias:

- Mostrar actitudes o conductas agresivas de otras personas y preguntarle al niño de qué otra manera se hubiera podido actuar en la misma situación.
- Jugar a reconocer eventos, respuestas y preguntas agresivas.
- Mostrar situaciones que provocan enojo, pero que se pueden expresar sin ser agresivos.
- Jugar a encontrar maneras de pacificar distintas situaciones agresivas.
- Limitar el uso de juegos agresivos.
- Supervisar los programas de televisión que miran.
- Limitar los programas en donde haya violencia o estilos que no concilian con el estilo familiar.
- Enseñar el valor de la paz, tanto interior como exterior.

Este último punto está relacionado con el autoconocimiento. Es decir que los niños pueden ir reconociendo sus sentimientos y emociones, si es que los adultos que los rodean se los enseñan. Pero como siempre sucede, para poder enseñarles a reconocer lo que les ocurre a ellos, nosotros, los "grandes", debemos conocernos y reconocernos con todo lo que llevamos dentro. Y como si fuera poco, tenemos, además, que aceptarnos. Y aceptarnos tal cual somos y con los esfuerzos que necesitemos para ser cada día mejores

personas, mejores padres.

Esto puede parecer muy difícil y tal vez lo sea, pero no es imposible. De esto estoy segura; solo hay que proponérselo y empezar a dar el primer paso en esta dirección. Tal vez puedan solos, tal vez no. Quizás necesiten una mano que los guíe y que les indique el camino pero, seguramente, en ese punto ya podrán seguir y lograrlo solos.

Además, es recomendable, por supuesto, no estimular de ninguna manera la agresividad. No agredir a los niños ni física ni verbalmente. No utilizar actitudes culpabilizadoras a la hora de retarlos. Tengan en cuenta que no estoy hablando de no retarlos. El reto debe mantener cierto "estilo", aunque su comportamiento haya sido agresivo. Ya sé que no es sencillo controlarse en un momento en que el "pequeño angelito" rompió de un pelotazo el centro de mesa, a pesar de que le habían dicho una y mil veces que se detuviera. No, no es fácil. Pero si ustedes no se controlan, ¿cómo le van a enseñar a él a controlarse, a manejar sus emociones y hacerles caso?

Estas situaciones perduran en el tiempo y se aprenden. Y ustedes no quieren que este tipo de conductas se afiancen en la familia. El enojo y la agresividad se aprenden en el entorno más cercano. Podrían decirme que tal vez sus padres o sus abuelos se criaron de esta manera, pero si no queremos una sociedad y un mundo lleno de violencia de todo tipo creo que ya es hora de que no sigamos funcionando así.

Por otra parte, si los padres utilizan la amenaza o el reto y la crítica permanentemente, lo que los niños aprenden es a "portarse bien" cuando ustedes están cerca. No así cuando no están. Eso muestra que los niños no han aprendido aún la responsabilidad de sus actos. No han entendido el mensaje.

Cuando ustedes crean que se merece un reto, lo más conveniente es, primero, respirar hondo y recordar que lo están educando. No pegarle ni zamarrearlo, no utilizar calificativos, insultos ni palabras soeces, no culpabilizarlo. Separarlo de la situación de conflicto y explicarle que eso que hizo no se debe repetir. Pueden ponerle cara de muy enojados y mantenerse muy firmes. Luego, juntos, podrán pensar la manera de reparar lo que hizo o dijo. Eso no es ni violento ni agresivo. Lo más positivo es buscar soluciones y no culpables.

Tal vez ustedes piensen que yo no sé que estamos viviendo épocas difíciles, que trabajan mucho y el tiempo es cada vez más breve. Lo sé, y también sé que quieren lo mejor para esos pequeños que tanto aman y tanto los necesitan. Es porque sé todo esto que les digo que es imprescindible que busquen los momentos para ocuparse de lo importante y no tanto de lo urgente. Estos temas son para toda la vida, ¡y es ahora o nunca!

Les dejo, como una opción para poner en práctica, esta formidable experiencia personal de Pepa Horno Goicoechea (2013) en "Masajear los enfados", un artículo publicado en su blog:

> Hoy mi hijo ha dormido una siesta de casi dos horas en mis brazos. Hacía tiempo que no ocurría, ya tiene 6 años y se me sube encima para consolarse, para las cosquillas, para abrazarnos, para bailar, cuando vuelvo de viaje, cuando tiene miedo… pero no para dormir.
>
> Y es que sigue batallando con los deberes. Lo está luchando, y mucho. Él estaba acostumbrado a que todo salía fácil y rápido y ahora se encuentra haciendo fichas, fichas y fichas. Fichas que no le motivan, que no entiende y que le cuestan.

Él lo ha dicho hoy. Estaba haciendo una ficha (otra más, de hecho la sexta que tenía para este fin de semana) en la que tenía que escribir un cartel anunciando una tienda que iba a abrir y en la que sería especialista en algo. No lo ha dudado, "Soy especialista en animales. Y en saltar" (pero al final ha decidido abrir una tienda de peonzas, a la que ha llamado "La peoncera").
Así que hoy en un momento se ha bloqueado y la conversación ha sido algo parecido a esto:
–¡No quiero hacer la ficha! ¡No la voy a hacer!
–Estás enfadado, ¿verdad?
–¡Sí! (de espaldas).
–¿Y crees que podríamos hacer algo con tu enfado? ¿Crees que si le doy un masaje a tu enfado se pasará?
Así que ya veis, las cosas que hace una como madre: dar masajes a los enfados. Le he hablado a su enfado, diciéndole que le entendía, que a veces las cosas eran difíciles pero que necesitaba que se fuera para que José aprendiera un montón de cosas bonitas… mientras le masajeaba la espalda. Cuando me he dado cuenta, José dormía en mis brazos.
Dos horas después se ha levantado y en diez minutos ha acabado sus deberes.
Y mientras lo sentía respirar en mis brazos, pensaba infinidad de cosas. Pensaba lo rápido que pasa el tiempo, y los pocos ratos que me quedan de tenerlo dormido en brazos ya. Pensaba qué pena no tener como adulta alguien que te masajee tus enfados. Y qué pena también no ser capaz de ser siempre una madre masajeadora: cuántas veces se lleva gritos en vez de caricias, se las llevan su enfado y el mío, su impotencia y la mía.
Pero al menos hoy no. Hoy me llevo su cara… su cara al despertar

Es probable que se hayan emocionado al leer esta experiencia. La emoción surge de entender lo sencillo, lo simple, lo fácil que puede ser calmar a nuestros niños sin necesidad de sumarnos a su enojo o a su ira ni angustiarnos frente a ese enojo por no saber qué hacer. Siempre un abrazo y una caricia ayudan a calmar la ansiedad, el enojo o la angustia.

10- Escritor francés, autor de famosas fábulas, nacido en 1621 y fallecido en 1695.

A MODO DE CIERRE

Una vez más, quiero agradecerles que tengan este libro en sus manos y deseo que les sirva para detenerse a reflexionar, a mirar a su alrededor y darse cuenta de que, si bien existen muchas cosas que no les gustan y que presencian situaciones desagradables, tienen la dicha de que sus hijos estén cerca y la responsabilidad de actuar adecuadamente porque ellos los están mirando para aprender de ustedes el amor, la ternura, el cariño y desaprender la agresividad y la violencia.

Recordemos que el afecto se construye y también se daña. Lo vamos construyendo día a día, minuto a minuto, pero también lo podemos destruir en un segundo y las heridas que se producen en este proceso afectan su desarrollo. El afecto, el amor que les brindamos a los hijos es lo que les da fuerzas y seguridad para relacionarse con el mundo.

Como adultos referentes, es conveniente que tanto las familias como los docentes advirtamos aquellos mensajes que legitiman la violencia y que podemos estar transmitiendo a niños y adolescentes, tal vez sin darnos cuenta, sin notarlo siquiera, les damos una idea desvalorizada de lo que realmente es la violencia, la agresión, el maltrato. Con desvalorizar la violencia me refiero a darles poca importancia a las palabras que pronunciamos o que escuchamos y escuchan nuestros hijos, a los gestos que hacemos u observamos en ellos, como así también a los tonos que utilizamos cuando hablamos, tanto cuando nos dirigimos a ellos o a cualquier persona, sea familiar o no.

La vida que llevamos, con tantos apuros y tantas urgencias, muchas veces no nos permite hacer muy seguido observaciones de este tipo, pero es necesario. Es cuestión de darnos cuenta de que es una forma más de cuidarlos, de protegerlos y de enseñarles a que se protejan. Si nosotros no les permitimos a nuestros niños que nos traten de una manera agresiva, también les estamos enseñando que a ellos tampoco deben tratarlos de esa manera.

Como comenté en páginas anteriores, el adulto del mañana se va forjando desde este presente, con innumerables vivencias, con ejemplos de adultos coherentes, firmes pero cariñosos; adultos que si bien se enojan o se disgustan, no utilizan la agresividad ni la violencia para resolver conflictos; adultos que son modelo, que si bien se equivocan, pueden reconocer su error y rectificar el camino. Todas las situaciones se pueden retomar y mejorar, todo se puede decir de buenas maneras, controlando el grito y el golpe. De ustedes depende lo que los hijos aprendan.

Anticípense a las situaciones, planifiquen con un poco más de tiempo, recuerden que son ustedes los que llevan las riendas de las situaciones. Los hijos los miran y aprenden, aprenden estilos, modales, tonos de voz, movimientos amorosos o agresivos. Ustedes saben, se dan cuenta, y ellos también.

Como les digo siempre, queridos lectores, espero sus comentarios y estén seguros de que les responderé.

ELVIRA GIMÉNEZ DE ABAD

egimenezdeabad@gmail.com

BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association (1993): Violence and Youth, vol. 1, Nueva York, American Psychological Association.

Berasain, Martín (2011): La ternura. Una emoción para recuperar, Buenos Aires, Bonum.

Giménez de Abad, Elvira (2011): Chicos enchufados. Televisión, computadoras, internet, teléfonos celulares. Cómo orientar a los hijos en el uso de los medios y las nuevas tecnologías, Buenos Aires, Grijalbo.

— (2006): Cómo poner límites a los hijos. Sugerencias para padres, Buenos Aires, Paidós.

Horno Goicoechea, Pepa (2013): "Masajear los enfados", 10 de febrero. Disponible en línea: <www.pepahorno.es>.

— (2012): Un mapa del mundo afectivo. El viaje de la violencia al buen trato, Barcelona, Boira.

— (2009): Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato, Bilbao, Desclée de Brouwer.

Rearte de Braga, Estela (2005): "Posibles causas de la violencia escolar", en Álvarez, José (coord.), Violencia escolar, Buenos Aires, Pasco, pp. 161-166.

Sinay, Sergio (2006): La masculinidad tóxica. Un paradigma que enferma a la sociedad y amenaza a las personas, Buenos Aires, Ediciones B.

Sordo, Pilar (2010): No quiero crecer. Viva la diferencia. Para padres con hijos adolescentes, Bogotá, Norma.

Índice

Portadilla 4
Legales 5
Agradecimientos 6
Introducción 7
1. Primeras aproximaciones ¿Qué entendemos por agresividad? 9
2. Cómo va desarrollándose la agresividad 17
3. Tipos y formas de agresividad 23
4. De dónde provienen las conductas agresivas 31
5. Agresividad y violencia en las escuelas 36
6. Posibles signos de alerta en la familia y la escuela 44
7. Crear espacios para pensar una realidad sin violencia 50
8. Acerca de los programas de televisión y los videojuegos 55
9. Sugerencias para que pensemos juntos 59
A modo de cierre 65
Bibliografía 68