



L. Rodríguez Molinero. Pediatra Acreditado en Medicina de la Adolescencia por la AEP Hospital Campo Grande. Valladolid.

“Mis hijos no hacen más que pegarse..”

Las peleas de los hijos alteran mucho la paz familiar, y más cuando son adolescentes, ya que a mayor edad, más fuerza física, más impulsividad y más agresividad.

En primer lugar, hay que decir que si se pelean es porque hay hermanos, lo cual ya es un valor. Nuestra demografía está por los suelos: el 30% de las familias tienen hijos únicos, y el índice de fecundidad es de 1,3 hijos por mujer. Es cierto que tener hermanos tiene ventajas e inconvenientes, pero en el cómputo total predominan las ventajas, y la mayoría reconoce que aumenta el valor de la familia. Tener hermanos es una suerte, porque se quieren, se ayudan, se educan, se acompañan y...se pelean.

Cualquier problema de la familia hay que entenderlo en el contexto de los estilos educativos que ejerza. No es lo mismo un estilo autoritario que uno permisivo, o sobreprotector o asertivo-democrático. Cada estilo facilitará el crecimiento físico, emocional y moral de diferente manera. Conviene recordar que los adolescentes desean ser cada vez más autónomos, y sentirse libres. Cualquier obstáculo en este sentido puede terminar mal.

Los aprendizajes sociales primeros los hacemos en la familia. Y éstos se adquieren de muchas formas, pero una de ellas es por simple observación, por modelaje. Nuestros hijos nos observan e imitan, de forma que muchas peleas son la forma que ellos han aprendido de lo que ven, perciben o imaginan simbólicamente en la familia.

Hay muchas razones por las que los hermanos se pelean. La primera es porque la agresividad la llevamos en nuestro ADN. Gracias a ella la Humanidad ha sabido superar las adversidades. A partir del nacimiento, la socialización modula la agresividad para adaptarla a las formas educativas y sociales. Otra razón es porque en el hogar se comparten muchas cosas, el dormitorio, el baño, el salón, la cocina... y el afecto de los padres. Compartir no es fácil: exige generosidad, y mucha empatía y asertividad. Los padres dicen que se “pelean por tonterías”, y es verdad. Los roces más insignificantes no pocas veces suponen el inicio de una pelea.

Caso aparte merecen los celos. “Los celos son una emoción universal cuyo sentido es alertarnos si percibimos que alguien que queremos está teniendo conductas que ponen en riesgo nuestro interés o vínculo con alguien”. (López, 2019). Los celos pueden sernos muy útiles. Nos alertan de situaciones. Pero la interpretación de los celos de forma equivocada puede llevar a conductas agresivas. Esta concepción de los celos es un error de la socialización, de la ética y de la personalidad. El mejor modo de integrar los celos es hablar con el hermano. Es aquí cuando hay que poner en práctica las habilidades sociales que la familia debe tener presente en el programa tácito de la educación en el hogar. No hay porqué sentir culpa por tener celos, pero el mal uso de ellos sí puede ser relevante. Los adolescentes celosos suelen ser impulsivos, y controlan más difícilmente sus emociones, provocando escenas agresivas que alteran la convivencia seriamente.

¿Qué hacer?

Cuando aparecen conflictos en la familia, y las peleas lo son, los padres siempre se preguntan porqué pasa esto. Desean poner solución, y volver a la calma familiar. Es una oportunidad para repasar la dinámica familiar, examinar si los estilos educativos son una explicación para comprender lo que sucede. Algunas propuestas pueden ser de utilidad:

- Mantener la calma y la educación en las formas. Los gritos o acusaciones no llevan a nada bueno. Tener paciencia, mucha paciencia.
- Evitar comparaciones y competitividad entre hermanos. Cada uno tiene una forma de reaccionar, y una personalidad que hay que admitir, aunque nos guste más uno que otro. No hay dos hijos iguales. Los padres somos incondicionales. Recordad que les queréis.
- No manifestar preferencias. Ésto suele ser motivo de celos que desembocan en reacciones emocionales difíciles de controlar. Reconocer errores forma parte de los aprendizajes que hacemos los padres a los hijos.

- Los adolescentes no son niños, en cuya educación la autoridad y la obediencia son básicos. Ellos necesitan manifestar empatía, y también recibirla, de manera que se modulen sus emociones, y en consecuencia, aprendan a negociar. Necesitan percibir justicia familiar. Se recomienda hablar por separado con cada uno, y llegar a conocer sus razones, aunque "en caliente" no es fácil reconocerlas. Posteriormente, los padres, como mediadores, deben facilitar la reconciliación.
- Mantener una comunicación lo más fluida y relajada posible. Una actitud conciliadora por parte de los padres lleva consigo la práctica de la empatía y la asertividad, valores que deben aprenderse siempre, y que servirán para afrontar otros conflictos extrafamiliares con más éxito. Saber pedir disculpas y saber disculpar son otros de los valores que se deben aprender.
- Con adolescentes de temperamento impulsivo, se imponen ejercicios de habilidades sociales. Es en la familia donde mejor se aprende el control de la conducta.
- Las manifestaciones de amor y ternura bien repartidas son bienvenidas cuando hay celos o malentendidos. Son una forma de dar a entender nuestra postura afectiva a los hijos.
- Buscar tiempo y espacios de entendimiento y diversión en familia. Tener sentido del humor es una buena cualidad.
- Crear normas para el uso del espacio doméstico y los objetos de uso (TV, ordenador, tablets, cd, etc) y que éstas se respeten. Es una forma de evitar "las tonterías" desencadenantes de las peleas.
- No culpabilizar. A pesar que haya unas causas conocidas y unos factores desencadenantes, es bueno no culpabilizar, y reconocer los motivos de cada uno. Es una buena manera de crear un ambiente propicio de paz que apacigüe los ánimos.

Si estos consejos no dan resultado, siempre está el especialista al que se debe acudir para resolver cualquier duda o consulta.

Bibliografía

1. *Relaciones entre hermanos y su impacto en el desarrollo de los niños.* <http://www.encyclopedia-infantes.com/relaciones-entre-pares/segun-los-expertos/las-relaciones-entre-hermanos-y-su-impacto-en-el>
2. *Adolescentes y la rivalidad entre hermanos.* <http://tuadolescente.com/adolescentes-rivalidad-con-los-hermanos/>