

OFICIO DE PADRES

Por MARTA ESPAR

Empujar al compañero en la guardería o dar un golpe al hermanito puede ser una forma de expresar celos u otro tipo de conflicto contenido, relativamente normal a una edad temprana. Pero muchos niños siguen pegando como forma de comunicación, y los padres, a menudo, no saben cómo ponerles freno. Psicólogos y psiquiatras trazan una frontera entre juego, expresión emocional y patología.

“Tengo un hijo pegón”

En el colegio, a los compañeros; en casa, al hermano o hermana, mayor o menor. Puede ser un arañazo, un empujón o un golpe con un objeto, pero cada día son más los padres que visitan desesperados las consultas de psicólogos o psiquiatras porque esta conducta de su hijo ha pasado de ser esporádica y relativamente normal a edades tempranas para instalarse entre las paredes de sus casas.

Hasta la frontera más o menos difuminada de los dos años, el lenguaje de los niños no es suficientemente maduro como para expresar sus emociones desagradables, como la rabia o la ira. “Se comunican con el cuerpo y sus reacciones de defensa-ataque tienen un componente etológico, son una forma primaria de comunicación”, explica José Luis Pedreira, psiquiatra y psicoterapeuta en el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid. Pero a las puertas de la primera infancia empiezan los cambios y es entonces cuando padres y educadores pueden ayudar al niño a pasar del descontrol a la contención, de utilizar el cuerpo a bucear en las primeras palabras como vehículo de expresión. “A partir de los dos años, siendo éste un límite muy relativo, los niños tienen que aprender a procesar emociones propias de nuestra naturaleza humana, como la rabia o la agresividad, sin pegar”, asegura Consuelo Escudero, psicóloga clínica y coordinadora del Programa de Niños y Adolescentes del servicio de Salud Mental de Getafe de Madrid.

Poner límites

¿Y cómo lo hacemos?, preguntan muchos padres. La respuesta, insisten los expertos, empieza con una palabra mágica: límites. “Cuando los padres comienzan pronto a ponerles límites de forma consistente, continuada y con sensación interna de autoridad —que no es autoritarismo—, los niños se ajustan y dejan de pegar y tener rabietas”, insiste Escudero. Esta psicóloga clínica dibuja un posible plan de acción en estos casos: primero, se puede enseñar a poner palabras a sus emociones; luego, se sigue haciéndole ver que puede hacer daño cada vez que pega, y si sigue por esos derroteros, se le puede castigar con una acción leve y adecuada a su edad, como estar un rato en el “rincón de pensar” o quedarse sin ver una *pele* o leer un cuento esa noche.

No es contundente: por su consulta pasan muchos padres de niños de esos que tanto piden, tanto tienen, y que no llegan nunca a cumplir los castigos leves, porque se los levantan con suma facilidad. “Los padres les están regañando continuamente, pero sin consecuencia alguna y, en cambio, les proporcionan beneficios secundarios, como llamar su atención”, explica Escudero. De aquí a una situación de descontrol y sufrimiento para unos y otros sólo hay un pequeño paso.

Los famosos límites tienen una



AGE FOTOSOCK

función psíquica esencial en el desarrollo del niño. Los profesionales que trabajan con ellos saben que es un error pensar que decir “no” les vaya a crear un trauma y que los niños necesitan autoridad para saber dónde están y hasta dónde pueden llegar. Llúcia Viloca, psiquiatra infantil y psicoanalista con amplia experiencia en la supervisión de casos en Centros de Desarrollo Infantil y Atención Precoz (CDIAP) de Cataluña, insiste en este sentido: “Hay que enseñarles a esperar, a tolerar la frustración, porque el que lo tiene todo no tiene experiencia de poder aguantar, y entonces se descarga y pega”.

La frustración se negocia

En este aprendizaje emocional, los padres tienen una función esencial, porque “la agresividad también se modula en la relación con ellos”. Son sus adultos de referencia, el primer ejemplo de cómo se negocia la frustración y, por eso, “tienen que mostrar los mecanismos de contención suficientes para no desbordarse, siempre teniendo en cuenta algunas situaciones excepcionales, como el nacimiento de un hermano o cualquier otro tipo de situación nueva o estresante”, insiste Viloca. Al lado de los límites, recalcan los expertos, se impone buscar espacio y tiempo para los niños, para jugar con ellos, para escucharlos, para darles amor y atención, porque, a menudo, parte de su malestar viene de los celos naturales a su edad o del poco tiempo que pasan con sus progenitores.

Pero, ¿qué pasa cuando estas recetas no funcionan? Para Pedreira, que también es presidente de la sección de Psiquiatría Infantil de la Asociación Española de Pediatría (AEP), cuando no hay razón comprensible para ese tipo de descarga importante y la agresión es repetitiva de suerte que casi es la única forma de comunicación del niño con su entorno, “es importante indagar si hay agresividad o incluso violencia en la familia”, si se trata de dificultades en el proceso de vinculación o bien si indican la presencia de cuadros psicopatológicos de cierta importancia. Porque, además, subraya Pedreira, la repetición de estos comportamientos pone en evidencia algunas consecuencias, como el aislamiento o alejamiento de los otros niños, la dificultad de progresar en el aprendizaje, la baja autoestima o la reiteración de ese comportamiento porque se ha convertido en su “identidad” (es el pegón), aunque sea una imagen distorsionada.

Para saber más

- *Decir no: por qué es tan importante poner límites a los hijos.* Asha Phillips. Nuevas Ediciones de Bolsillo.
- *Guía para la salud emocional del niño.* Irene Oromí, Núria Fillat y Rafael Nicolás Belda. Editorial Medici.
- *Puericultura, vulnerabilidad y problemas comunes de los niños.* J. L. Pedreira y J. Tomàs. Editorial Laertes.
- *Cómo comprender a tu hijo. Una ayuda para los padres.* A. H. Brafman. Editorial Albesa.

Espadas y videojuegos

Durante las vacaciones de verano, dos niños se dedican a fabricar “bombas caseras” con arcilla y piedras envueltas en papel de periódico. Luego se las tiran a otro grupo de chavales del pueblo de al lado desde lo alto de una loma. Hoy, 30 años después, uno es un político abanderado en la defensa de los derechos de los inmigrantes y el otro, un médico de prestigio. Esta anécdota de infancia la cuenta la psiquiatra infantil y supervisora de centros educativos en Cataluña, Llúcia Viloca, para ilustrar hasta qué punto es sano jugar a peleas o guerras para expresar la agresividad y elaborar la a través del pensamiento. “Hoy tendemos a penalizar y psiquiatrar cualquier comportamiento de este tipo, cuando sabemos que es falso que un niño que nunca ha jugado con espadas de juguete no sea agresivo”, subraya Viloca. “No hay que prohibirlos, si-

no enseñarles a jugar sin hacerse daño, porque la experiencia de hacer ver que se juega a guerras, por ejemplo, puede ayudarles a entender y pensar las consecuencias reales de esos actos”, añade. Consuelo Escudero, psicóloga clínica en Getafe (Madrid), lo corrobora y añade: “Lo que hay que cuidar es que no se saquen un ojo con la espada, porque, al final, si no les dan la espada, se inventarán otro instrumento similar”.

La elaboración de la experiencia de la agresividad a través del juego es algo que sí preocupa a los expertos en el caso de los videojuegos o de la tele. “Cuando el niño juega físicamente y experimenta con su cuerpo puede aprender las consecuencias de sus actos, mientras que en las imágenes con alto contenido violento que aparecen en la tele o en algunas videoconsolas se pueden ver grandes desgracias, pero nadie

padece las consecuencias y su experiencia de ellas es bidimensional”, asegura Viloca.

El psiquiatra y psicoterapeuta de niños José Luis Pedreira alerta también sobre otro tipo de actos, como “la violencia sutil de insultos y descalificaciones de la vida cotidiana o su expresividad en el seno familiar de forma continua”. En la práctica, asegura, “aunque estamos más sensibilizados y queremos hacer desaparecer los comportamientos violentos, éstos se reproducen por doquier”, y se hace necesario explicar, cada vez que aparecen, que hay otras formas de abordar las diferencias. Pedreira se dice poco amigo de regalar este tipo de juguetes, pero considera su prohibición una medida “insuficiente y llamada al fracaso”, porque “habría que meter al niño en una burbuja para que no le llegaran estímulos en esta dirección”.