

CUANDO LOS PADRES DISCUTEN



Es normal que los padres no estén de acuerdo en todo y discutan de tanto en tanto. Es posible que no estén de acuerdo en asuntos relacionados con el dinero, las tareas domésticas o en cómo pasar el tiempo. Tal vez discrepen en cosas importantes -como las decisiones que necesitan tomar sobre la familia. Pueden incluso no estar de acuerdo en pequeñas cosas que carecen de importancia —como qué hay para cenar o a qué hora llega alguien a casa.

A veces los padres no están de acuerdo pero saben hablar con tranquilidad, dándose mutuamente la oportunidad de expresar su punto de vista y escuchar el punto de vista del otro. Pero muchas veces, cuando los padres no están de acuerdo, discuten. Una discusión es como una pelea en la que se utilizan palabras.

La mayoría de los niños se preocupan cuando sus padres discuten. Los gritos y las palabras de enfado que utilizan los padres en sus discusiones pueden [entristecer](#), [preocupar](#) o asustar a los hijos. Hasta las discusiones silenciosas -cuando los padres se enfadan y dejan de hablarse- pueden preocupar a los hijos.

Si los padres discuten por un tema relacionado con los hijos, estos pueden pensar que son ellos quienes han motivado la discusión. Si creen que la discusión es por su culpa, los hijos pueden sentirse culpables y afectarles todavía más. Pero las discusiones de los padres nunca son culpa de los hijos.

¿Qué significa que los padres discutan?

Los niños suelen preocuparse cuando sus padres discuten. Pueden sacar conclusiones precipitadas y creer que sus padres han dejado de quererse. Y hasta pueden pensar que se van a [divorciar](#).

Pero generalmente las discusiones que tienen los padres no significan que hayan dejado de quererse o que se vayan a divorciar. La mayoría de las veces esas discusiones son una manera de liberarse de las tensiones acumuladas cuando los padres han tenido un mal día o están muy estresados. La mayoría de la gente pierde los estribos de vez en cuando.

Al igual que los niños, cuando los padres se enfadan entre sí, se pueden gritar, chillar y decir cosas desagradables que, en el fondo, no se querían decir. A veces, una discusión puede no significar nada salvo que uno de los padres o ambos han perdido el control. Al igual que los niños, los padres discuten más cuando están atravesando un mal momento o cuando están muy estresados en el trabajo o preocupados por otra cosa.

¿Cómo se sienten los niños cuando sus padres discuten?

Los niños suelen preocuparse cuando ven u oyen discutir a sus padres. Es duro oír sus gritos y las palabras desagradable que se dicen. Ver a sus padres alterados y fuera de control puede hacer que un niño se sienta desprotegido y asustado.

Los niños se pueden preocupar por uno de sus padres durante la discusión. Les puede preocupar que un padre se sienta especialmente triste o herido por los gritos y/o insultos del otro. Pueden temer que uno de sus padres se enfade tanto que llegue a perder completamente el control, que se enfade también con ellos o que alguien salga lesionado.

A veces las discusiones de los padres provocan llantos o dolor de cabeza en sus hijos. La preocupación por las discusiones de los padres puede incluso hacer que a un niño le cueste conciliar el sueño o no quiera ir al colegio.

¿Qué deberías hacer cuando tus padres discuten?

Es importante recordar que, cuando tus padres discuten, la discusión es entre ellos y que no te implica ti. Por lo tanto, lo mejor que puedes hacer es mantenerte al margen e irte a otra parte de la casa cuando discutan. O sea que vete a tu habitación, cierra la puerta y

busca algo con que entretenerse hasta que dejen de discutir. El papel de los hijos no consiste en hacer de árbitros.

Cuando las discusiones de los padres van demasiado lejos

A veces, cuando los padres discuten, hay demasiados gritos, chillidos e insultos y se dicen demasiadas cosas desagradables. Aunque muchos padres se comporten de este modo, nunca está bien faltar el respeto a otros miembros de la familia, usar lenguaje degradante o insultante, chillarles o gritarles. En ocasiones, las discusiones de los padres van todavía más lejos, incluyendo empujones, lanzamiento de objetos o golpes. Estas cosas nunca son aceptables. Cuando las discusiones se convierten en peleas, pasando a las manos, significa que las personas que se están peleando tienen que aprender a controlar el enfado. Tal vez necesiten la ayuda de otro adulto para conseguirlo.

Los niños que viven en familias donde las discusiones van demasiado lejos pueden explicarle a otra persona lo que está pasando en su casa. Hablar con otros familiares, un profesor, el psicólogo del colegio o cualquier adulto en quien confíes sobre las peleas que tienen lugar en tu casa puede ser importante. A veces los padres, cuando se pelean, pierden tanto el control que pueden lesionarse mutuamente, y a veces los niños también reciben golpes. Cuando ocurre esto, los niños pueden informar a otro adulto sobre lo que ocurre en su casa para que alguien pueda ayudar y proteger a toda la familia.

Si en una familia hay muchas peleas, si algunos miembros sufren lesiones a consecuencia de las peleas o si los miembros de la familia están cansados de tantas peleas, pueden pedir ayuda. Los psicólogos y terapeutas familiares saben cómo ayudar a las familias a solucionar sus problemas, incluyendo las discusiones frecuentes y las peleas.

Los psicólogos y terapeutas familiares pueden ayudar enseñando a los miembros de la familia a escucharse entre sí y a hablar sobre sus sentimientos sin chillarse ni gritarse. Aunque puede requerir esfuerzo, tiempo y práctica, los miembros de una familia siempre pueden aprender a llevarse mejor.

¿Está bien que los padres discutan en ocasiones?

Discutir de vez en cuando puede ser saludable si ayuda a la gente a exteriorizar sus sentimientos en vez de guardárselos para sí. Es importante que los miembros de una familia sean capaces de decirse cómo se sienten y qué piensan, incluso cuando no están

de acuerdo. Lo mejor de manifestar una discrepancia de pareceres es que, después, la gente suele comprenderse mejor y sentirse más cerca.

Los padres pueden discutir por distintos motivos. Tal vez hayan tenido un mal día en el trabajo, no se encuentren bien o estén muy cansados. Al igual que los niños, cuando los padres no se encuentran en su mejor momento, es más fácil que se molesten por tonterías y son más proclives a discutir. No obstante, en la mayoría de ocasiones, las discusiones se olvidan rápidamente, los padres se disculpan y hacen las paces, y todo el mundo se tranquiliza.

Familias felices y sanas

Ninguna familia es perfecta. Incluso en el hogar más feliz surgen problemas y la gente discute de tanto en tanto. Generalmente los miembros implicados exponen abiertamente lo que les preocupa y hablan sobre ello. Todo el mundo se tranquiliza y la vida vuelve a la normalidad.

Ser parte de una familia significa arrimar el hombro e intentar hacerle la vida mejor a los demás. Las discusiones suceden y no pasa nada. Con amor, comprensión y un poco de esfuerzo, las familias pueden solucionar casi cualquier problema.

Revisado por: [W. Douglas Tynan, PhD](#)

Fecha de la revisión: enero de 2015

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/parents_fight_esp.html

QUE HACER CUANDO MI FAMILIA DISCUTE



"¡Estás Equivocado(a)!"

"¡Quédate Tranquilo(a)!"

"¡Te he dicho que no lo hagas!"

"¡Te odio!"

Cuando los miembros de tu familia discuten, es difícil saber qué hacer. Puede que te sientas [triste](#), avergonzado(a) o incluso enfadado(a) cuando ocurre. Independientemente de tus sentimientos, probablemente lo que más deseas es que dejen de discutir.

Cuando tus padres discuten

Puede ser difícil para ti escuchar a tus padres o padrastros discutir. Debes recordar que incluso las personas que se quieren también tienen desacuerdos. Y el hecho de que discutan no significa que permanecerán disgustados o que se [divorciarán](#).

Es natural que las personas que viven juntas y comparten gran parte del su tiempo juntos(as) tengan opiniones diferentes y discutan cuando pierden el control de su temperamento. Simplemente piensa en la última vez que tu hermano o hermana tuvieron una discusión. Realmente tu no sentiste todas las cosas que les dijiste, ¿no es cierto? Al final, probablemente hicieron las paces y se contentaron. Lo mismo ocurre con tus padres.

Si realmente te disgusta escuchar a tus padres discutir, quizás quieras hablar con ellos para contarles cómo te sientes. A veces los padres no se dan cuenta que sus discusiones te afectan. Si les dejas saber cómo te sientes, puede que dejen de discutir e incluso te digan el motivo de sus discusiones.

Cuando tú discutes con tus padres

Es difícil de imaginar, pero tus padres fueron una vez niños. A veces puede parecerte que no te entienden, pero esto no es cierto, así que no te rindas. Recuerda que su objetivo no es complicarte las cosas. Tus padres se preocupan por ti, pero a veces es difícil que ellos entiendan tu punto de vista.

El trabajo de los padres es cuidar de sus hijos(as) y protegerlos — hasta el día en que tu puedas cuidar de ti mismo (¡Y a muchos padres se les hace difícil dejar de protegerte incluso cuando has crecido!)

Generalmente, los niños(as) que discuten con sus padres, eventualmente aprenden a llevarse bien con ellos. Esto es especialmente cierto si los niños(as) logran hablar con sus padres sobre cómo se sienten y sobre las cosas que son importantes para ellos(as).

De todas maneras, ten en mente que este proceso puede tomar tiempo y necesitar paciencia. No siempre es fácil. Hablarle a tus padres sobre tus opiniones — en lugar de

tratar de expresarte a gritos- también hará que quieran escucharte con atención. Además, estarás ganando su respeto y aprenderás cómo ambas partes pueden estar de acuerdo.

Cuando discutes con tu hermano o hermana

¿Encuentras que tu hermana pequeña coge tus cosas sin permiso? ¿Tu hermano mayor siempre se está metiendo contigo? Si discutes constantemente con tu hermano o hermana y si compiten entre ustedes por ganar la atención de tus padres, a esto se le llama rivalidad entre hermanos(as). Es natural que discutas con tus hermanos(as).

Sin embargo, si sientes que tus hermanos te molestan demasiado, puede que debas hablar con ellos(as). La mayor parte del tiempo, tus hermanos(as) te escucharán porque en realidad (aunque a veces no quieran admitirlo) te quieren mucho y no desean discutir constantemente.

Consejos cuando las familias discuten

Si estás disgustado o enfadado, intenta mantener la calma. A veces, cuanto más demuestres tu enfado o tu frustración, mas querrá molestarte la persona con la que estás discutiendo. Intenta resolver el conflicto con ideas constructivas, para que no vuelva a ocurrir. Por ejemplo, si estás discutiendo sobre quién puede sentarse a jugar en la computadora, pónganse de acuerdo y escriban en papel un horario con el turno correspondiente de cada uno.

Si te sientes muy enfadado, a punto de perder la calma, vete a tu cuarto y dale puñetazos a tu almohada, sal de tu casa y corre alrededor del vecindario en un lugar seguro, o encuentra otro lugar seguro fuera de tu casa donde puedas batear una pelota de béisbol. Intenta encontrar paz y relajarte. Cuando te sientas tranquilo, intenta conversar sobre lo que te molesto con la persona con la que estabas discutiendo. Te sentirás mejor y con mayor capacidad de controlar la situación.

Aunque a veces estés enfadado con un miembro de tu familia, nunca debes empujarlos, golpearlos, patearlos o herirlos. Podrías hacerles mucho daño, además de enfadarlos todavía más y hacer que la discusión empeore. Si alguien te hiere físicamente, es importante que lo comuniques a tus padres. Y si son tus padres los que te hieren físicamente, es importante que lo comuniques a un adulto en quien confíes.

Si crees que tu familia necesita mejorar como discuten, podrías proponerles una reunión al respecto. En esta reunión, todos deben tener una oportunidad para expresarse y para sugerir soluciones. Es una buena forma de resolver juntos estos problemas.

Muchas veces, los padres solicitan la visita de un consejero familiar o un terapeuta para conversar sobre los problemas de las discusiones familiares y escuchar los consejos de un profesional sobre cómo hacer frente y eventualmente dejar de discutir. No siempre es fácil hacer que las familias dejen de discutir, pero cuando los miembros de la familia trabajan en equipo para resolverlo, puede lograrse.

Revisado por: [W. Douglas Tynan, PhD](#)

Fecha de revisión: noviembre de 2011

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/family_fights_esp.html?tracking=K_RelatedArticle