



## ¿Cómo manejar las dinámicas de violencia familiar?

Ya aumentan los puntos de desesperación, el ahogo de estar encerrado en un espacio reducido, realizar diversas actividades y roles, no contar con las condiciones para un buen ambiente familiar y la difícil regulación de impulsos nos llevan a los enfrentamientos entre miembros de la familia.

Por mucho que cueste aceptar, los conflictos tienen una gran función y hay que mirar el contexto en el cual se generan, como hablábamos en los documentos anteriores, detrás de cada conducta hay una necesidad a satisfacer y a la vez un beneficio de afecto, no es solo un berrinche, sino que los niños aprenden a reaccionar de esta manera, puesto que aún no desarrollan un lenguaje integral para expresar lo que sienten y quieren, llevando a que la atención del adulto sea hacia ellos.



Aquí hay una gran meta de padres, poder comprender y ayudar a los niños, niñas y adolescentes a comunicar de una forma sana, sin agresiones. Es algo que toma tiempo, en estos momentos el nivel de tolerancia es bajo, pero si les gritamos para que dejen de llorar o hagan algo que queremos, ¿Qué les estamos enseñando? y luego, ¿Cómo les pedimos que no hagan pataletas o nos respondan bien si no damos el ejemplo?. Usemos recursos de contención y regulación emocional, de tal forma que si nos sobrepasamos y reaccionamos de una manera alterada, nos hagamos cargo de esto, somos humanos y no perfectos, enseñemos que también nos equivocamos y aprendamos a pedir perdón, así reparar estos momentos de desconexión en donde nos descontrolamos, somos su modelo.

Lamentablemente, estas interacciones agresivas van generando un daño en otros al pasar un límite, es decir un trauma, un impacto emocional intenso producto de un evento desagradable, que cuando van siendo continuos, para los niños son vistos como normales reaccionar de esta forma, perjudicando a ellos y a los demás, teniendo esta manera violenta como ejemplo, o bien, paralizados y dejando de responder, se vuelven retraídos.



El desafío está en tolerar la falta de modular impulsos, hay que buscar las necesidades a la base y transformar estas reacciones en una comunicación asertiva, evitando llegar a violencia psicológica o física. Es un proceso mutuo, que se da en la relación familiar y personal, en cuanto analizar cómo es la secuencia de estos comportamientos, a nivel verbal y no verbal, preguntarse ¿qué hago yo para que mi hijo/a actúe de esta manera?, ¿qué hace mi hijo/a que a mí me molesta tanto? y ¿mi hijo/a sabrá que a mí me molesta?, entre otras interrogantes.

¡Con calma! Junto a la familia, visualicen las dinámicas violentas que se han ido normalizando, teniendo como meta modificarlas, ayudar a regular las conductas agresivas y aceptar cuando hemos fallado, intentemos estar abiertos a ser diferentes, reaccionar de una mejor forma ante las situaciones, tolerancia y paciencia que aún hay tiempo para cambiar.

Recuerda que si tú, o alguien de tu familia, presentan dificultades emocionales que sean difíciles de manejar, puedes consultar con profesionales de la salud mental, solicitando ayuda psicológica a través de sistemas online. Adjuntamos el correo electrónico para recibir tus dudas y experiencias de cómo ha sido este período de cuarentena.

#QuédateEnCasa!

Departamento de Psicología Segundo Ciclo

mariapaz.larach@matte.cl

Colegio Domingo Matte Mesías