



**Cuando
los
padres
discuten**

CUANDO LOS PADRES DISCUTEN

Lo más probable es que no haya pasado mucho tiempo desde tu última discusión con tus padres; sea sobre la ropa, los deberes, el teléfono, tus amistades o sobre cualquier otra cosa. Pero, ¿qué pasa cuando son tus padres quienes discuten entre sí?

CUANDO LOS PADRES NO ESTÁN DE ACUERDO

Todas las parejas discuten de vez en cuando. Pueden no estar de acuerdo en cosas importantes, como el trabajo, las finanzas o decisiones relevantes que afecta al conjunto de la familia. O pueden no estar de acuerdo en detalles sin importancia, como qué hay para cenar o a qué hora se vuelve a casa.

A veces, los padres mantienen la calma cuando no están de acuerdo y se dan mutuamente la oportunidad de hablar y de escuchar. Pero muchas veces, cuando los padres no están de acuerdo, el ambiente se caldea y las cosas se ponen difíciles.

Puede ser fácil sacar conclusiones precipitadas cuando uno oye discutir a sus padres. Te pueden venir a la cabeza ideas como: “¿Significa esto que se han dejado de querer?” O “¿Acaso piensan divorciarse?” Pero las discusiones no siempre significan lo peor. La mayoría de las veces, solo son una forma de desahogarse cuando los padres han tenido un mal día, no se encuentran bien o están bajo mucho estrés. Igual que tú, cuando un padre se enfada, puede gritar, llorar o decir cosas que, en el fondo, no querría, decir.

ESTÁ BIEN QUE LOS PADRES DISCUTAN A VECES

Es normal que la gente tenga opiniones, sentimientos y enfoques diferentes de las cosas. Hablar sobre estas diferencias es el primer paso para trabajar en busca de una solución. Los miembros de una familia necesitan poderse decir cómo se sienten y qué opinan, incluso cuando no están de acuerdo.

La mayoría de la gente que convive en familia discute sobre cosas sin importancia, como si la forma en que una persona hace algo difiere de la de su hermano, hermana o padre. Estar atento a cómo los padres resuelven sus diferencias te puede aportar una información importante sobre cómo resolver tus conflictos y enfocar tus discusiones de cara al futuro.

La mayor parte del tiempo, las discusiones se olvidan deprisa, los padres se disculpan y hacen las paces, y la familia vuelve a su rutina habitual.



CUANDO LAS DISCUSIONES VAN DEMASIADO LEJOS

Pero a veces, cuando los padres discuten, hay demasiados gritos, chillidos e insultos y se dicen cosas muy duras. Aunque algunos padres se comporten de este modo, no está bien faltar el respeto a otros miembros de la familia, usar un tono y un vocabulario despectivo o insultante, chillarse o gritarse.

En ocasiones, las discusiones de los padres van todavía más lejos y pasan a incluir empujones, lanzamiento de objetos o golpes. Aunque nadie sufra lesiones físicas, una discusión va demasiado lejos si uno de los padres utiliza amenazas para tratar de controlar al otro a través del miedo. Nunca es aceptable que un padre se comporte de las siguientes formas cuando discute:

- amenazar con lesionar a otra persona
- destruir las pertenencias del otro padre
- amenazar con suicidarse
- amenazar con abandonar al otro padre
- amenazar con denunciar al otro padre a los servicios sociales

Cuando las discusiones se convierten en peleas: incluyen amenazas y se pasa a las manos, significa que las personas que se están peleando necesitan ayuda para controlarse a sí mismas y para controlar su enojo. Eso puede suponer hablar con un médico, un terapeuta, un sacerdote u otro tipo de líder religioso o llamar a un teléfono de ayuda.

¿Y QUÉ PASA CONTIGO?



Es duro escuchar que tus padres se gritan mutuamente. Ver a tus padres alterados y fuera de control te puede desorientar: ¿no se supone que los adultos, sobre todo los padres, deben ser las personas tranquilas, serenas y maduras de la familia? La medida en que te preocupen las discusiones de tus padres dependerá de la frecuencia con que ocurran, su intensidad y/o el hecho de que se produzcan delante de otras personas.

Es normal que te preocupes porque uno de tus padres pueda sentirse dolido por lo que le ha dicho el otro. O quizás te preocupe que uno de ellos llegue a enfadarse tanto que pueda llegar a perder el control y a agredir físicamente al otro. Si presencias todo este descontrol mental y emocional, puedes empezar a notar signos del estrés, como tener ganas de llorar, que te duela el estómago o la cabeza o tener problemas para conciliar el sueño. Si las discusiones de tus padres empiezan a interferir en tu forma de comer, de dormir y/o de prestar atención en clase, habla con tu tutor o con tu orientador escolar.

Algo que te puede resultar especialmente duro es que tus padres discutan sobre ti. Pero las discusiones de tus padres nunca son culpa tuya. Por mucho que otra persona los provoque, los padres siempre son los únicos responsables de sus propios actos y comportamientos.

QUÉ PUEDES HACER?

Si tienes la sensación de que las discusiones de tus padres son excesivas y te están estresando, éste es el momento de actuar. Puedes tratar de hablar con uno de tus padres o con ambos sobre lo mucho que discuten. Tal vez no se hayan dado cuenta de la medida en que te afectan sus discusiones hasta que se lo digas. Si esto no funciona, puedes hablar con otro miembro de la familia que te pueda guiar sobre qué deberías hacer, o explicárselo a tu médico o a tu orientador escolar.

Si las discusiones van demasiado lejos en tu familia (o en la familia de alguien que conoces), explícaselo a un adulto de confianza. Hablar con un familiar, tu orientador escolar, tu profesor favorito, tu tutor o cualquier adulto en quien confíes te puede ayudar. A veces, algunos padres pueden perder tanto el control en sus discusiones que se pueden lesionar mutuamente o lesionar a otros miembros de la familia. En estos casos, el hecho de informar a otras personas permitirá ayudar a toda la familia y proteger a los niños de las peleas.

Los miembros de una familia pueden pedir ayuda a psicólogos y terapeutas. Con la ayuda de estos profesionales, las parejas pueden aprender a escucharse mutuamente y a hablar de sus sentimientos y diferencias sin necesidad discutir de una forma descontrolada. Aunque puede requerir esfuerzo, tiempo y práctica, los miembros de una familia pueden aprender a llevarse mejor.

FAMILIAS FELICES Y SANAS

Si tu familia discute de tanto en tanto, intenta no preocuparte: ninguna familia es perfecta. Incluso en el hogar más feliz surgen problemas y la gente discute. Generalmente los miembros implicados exponen abiertamente lo que les preocupa y hablan sobre ello. Afortunadamente, suelen llegar a acuerdos o negociar las soluciones. Entonces todo el mundo se siente mejor y la vida puede volver a la normalidad.

Ser parte de una familia significa que todo el mundo debe arrimar el hombro e intentar hacer la vida mejor a los demás miembros de la familia. Las discusiones suceden y no pasa nada. Solo forman parte del proceso de aprender a convivir con los demás y a llevarse bien. Dilucidar cómo solucionar conflictos hablando abiertamente las cosas y aprender que los demás también necesitan su propio espacio personal son aspectos que también te pueden ayudar en tu vida futura.

