

Peleas y Agresión

¿Cuál es el problema?

Con frecuencia, los niños pelean y son agresivos. A diferencia del juego brusco que aparece en los niños de edad preescolar durante el juego imaginativo, la agresión implica la intención de herir a otra persona. Los padres pueden enseñar a los niños a resolver los problemas de manera segura y amable, y a compartir sin agresiones.

¿Por qué los niños pelean o se comportan de manera agresiva?

- Cuando las cosas no salen como lo desean, los niños pueden sentirse frustrados y enojados. Este enojo y frustración se convierten en agresión cuando los niños no han aprendido maneras de controlar estas emociones.
- También pueden pelear por celos, competencia, o venganza; especialmente con los hermanos o los amigos de la escuela o la guardería infantil.
- Otros pueden ser agresivos para obtener lo que desean: un juguete, atención, o la posibilidad de ver televisión.
- Con frecuencia, los niños pelean porque ven a otros pelear. Si ven a sus padres o a niños mayores peleando o discutiendo, o si observan escenas de agresión en el televisor o los video juegos, es probable que aprendan a hacer lo mismo.
- Los niños necesitan aprender los límites propios y de los demás. En algunos casos, los niños se agitan o se vuelven agresivos si sienten que alguien invadió su espacio.

¿Como puedo prevenir la agresión y las peleas en los niños?

- Los padres deben ser muy claros y consistentes al marcar el límite entre el juego brusco y la agresión. Si los niños no conocen las reglas, jugarán más bruscamente y se lastimarán.
- Explique las reglas del juego con indicaciones claras. Establezca dos o tres reglas muy sencillas y claras para jugar. Por ejemplo:
 - a. Juega con delicadeza. Muéstrela a su hijo cómo jugar con delicadeza.
 - b. Comparte y espera tu turno.
 - c. Mantenga las manos y los pies a ti mismo.
 - d. Usa un tono de voz suave.
 - e. Asegúrese de decirle a su hijo qué hacer en lugar de qué no hacer.
- Enséñele a su hijo a esperar su turno. Use actividades que promuevan y enseñen a compartir y respetar turnos, como juegos al aire libre y juegos de mesa sencillos. Juegue con su hijo para enseñarle como respetar los turnos.
- Aliente el comportamiento que desea ver. Cuando su hijo esté jugando bien, compartiendo, y llevándose bien, es el momento de darle atención positiva. Hable acerca de lo que está haciendo. “Me gusta cómo están armando todo y lo bien que están jugando.”



Consejos Para Recordar:

- Recuerde a los niños de las reglas cada vez que jueguen con los demás.
- Alabe y preste atención a los niños cuando juegan amablemente entre ellos.
- Ayude a los niños a resolver los problemas antes de que haya una pelea.
- Dígales qué hacer; los comportamientos que desea ver.
- Los niños no deben presenciar peleas en el hogar, en el televisor, o en los juegos de video.

By Doug Tynan, PhD
Deborah Miller, PhD
Lynn Chaiken, MSW

- Utilice recompensas. Es posible que también desee darles a los niños una recompensa especial si han estado jugando juntos regularmente con amabilidad.
- Ayude a su hijo a resolver los problemas. Interviene y ayude a los niños a resolver los problemas antes de que comiencen a pelear. Si discuten por un juguete, indíqueles que comiencen a turnarse. Felicite a su hijo por decir lo que desea con amabilidad. Pídale a los niños que le digan cuáles son los problemas, lo que cada niño desea y, después, sugiera cómo hacer algo que sea justo para todos. Por ejemplo: “Bueno, todos quieren jugar con el nuevo camión. Primero lo hará Sheila, después Tyrone. Para ser justos, todos tienen que tener un turno.”
- Sea consciente de cuando su hijo tiene hambre o está cansado, ya que es posible que no sea capaz de funcionar tan bien. Si nota que su comportamiento está empeorando o se está volviendo agresivo, ofresca alguna sugerencia o distracción.

¿Qué debo hacer si mi hijo está peleando o siendo agresivo?

- Una vez más, dé indicaciones claras y, si es necesario, mande a los niños a otro lugar, alejados los unos de los otros. “Shakira, ve allá a jugar con tus juguetes y tú, Madison, quédate aquí”.
- Aplique consecuencias sensatas. Si su hijo no hace lo que usted le pide, aplique una consecuencia sensible adecuada a la situación. Si su hijo ha estado peleando por el televisor, apáguelo por 30 minutos. Si pelea por un juguete, guárdelo por 15 minutos. En general, es suficiente que se pierdan 10 a 15 minutos de una actividad. Devuélvale el juguete o permítale continuar con la actividad después de 15 minutos, siempre y cuando el niño no esté llorando o haciendo un escándalo por el juguete o la actividad. Devuélvale el juguete o permítale continuar con la actividad en cuanto deje de llorar. Si el problema se repite, quítele el juguete o la actividad nuevamente, pero durante más tiempo (una hora).
- Póngalo brevemente a meditar. Para ello, el niño no debe recibir atención y se debe sentar junto al lugar donde se está realizando la actividad durante un corto tiempo. Debe sentarse en silencio durante al menos dos minutos antes de que le permita levantarse. Si no se sienta en silencio a meditar, deberá ponerlo en castigo. El castigo implica alejar al niño de la situación y llevarlo a un lugar seguro pero aburrido. Debe quedarse tranquilo durante dos minutos antes de que le levante el castigo.
- Cuando los niños peguen, muerdan, o ejerzan cualquier agresión física, se los debe retirar y poner en castigo inmediatamente. Mientras el niño está en castigo, dirija su atención a la víctima y ofrézcale su simpatía. Después del castigo, el niño agresor debe pedirle disculpas al otro niño. Si se niega a disculparse, debe ponerlo nuevamente en castigo.

Consejos Para Recordar: (continuación)

- Enseñe a los niños a compartir. Utilice consecuencias sensatas cuando no comparten.
- No ignore el comportamiento agresivo; actúe inmediatamente.
- Sea consistente con la disciplina y mande a los niños a meditar o póngalos en castigo, según sea necesario.
- Cuando lo levante de castigo, haga que el niño regrese a la actividad para jugar de manera cooperativa.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.