

Los niños y la violencia doméstica

Cómo manejar las conductas difíciles de los niños que viven en situación de violencia doméstica

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento utilizado por una persona en una relación para controlar a la otra. Este comportamiento abusivo puede ser verbal, emocional, físico, económico o sexual. Usted, como padre o madre, puede haber dejado una relación abusiva o tal vez continúe en ella. Esta hoja informativa es **la séptima** de una serie de 10 hojas que fueron escritas para ayudarle a comprender cómo los niños pueden reaccionar a la violencia doméstica, y cómo mejor ayudarlos a sentirse seguros y valorados, y puedan desarrollar su fortaleza personal. Para las demás hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

Los niños que viven en situaciones de violencia doméstica frecuentemente reaccionan con cambios en su comportamiento. Puede que tengan dificultades en controlar sus sentimientos y actúan de maneras que hacen la vida aún más difícil para la familia. Algunos cambios comunes son: berrinches, comportamientos agresivos y problemas al dormir. Los niños puede que dejen de seguir instrucciones o que en sus juegos imiten las escenas de violencia en casa. Si su niño/a reacciona de alguna de estas maneras, usted puede hacer determinadas cosas para ayudarles a sentirse más seguros y en control de sus sentimientos y acciones.



Puede ser difícil o imposible para usted seguir algunas de las sugerencias brindadas aquí. Puede ser que aún viva con una pareja que es abusiva e interfiere con la crianza. O tal vez está viviendo en un refugio público u otro hogar temporal. Si se ha salido de una situación abusiva y se encuentra a cargo de su hogar, sea paciente con sus hijos y con usted misma/o, mientras que todos se ajustan a nuevos roles y nuevas reglas.

BERRINCHES Y COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS

Los niños tienen berrinches porque se encuentran abrumados por sus sentimientos y no saben otra manera de "soltarlo". Esto es especialmente cierto en niños pequeños que aún no pueden usar palabras. Los niños y adolescentes pueden ser agresivos mientras luchan para sentirse en control de las cosas en vez de indefensos. Cuando viven en situación de violencia doméstica, pueden tratar de resistirse a su autoridad como padre y probar los límites de sus reglas para sentirse independientes y fuertes. Pueden tratar de imitar al padre abusivo, o actuar las escenas violentas mientras juega.

Esta hoja informativa fue elaborada por los copresidentes de Grupo de Trabajo de Violencia Doméstica de NCTSN, Betsy Groves, Miriam Berkman, Rebecca Brown y Edwina Reyes, junto con los miembros del comité y Futuros Sin Violencia (Futures Without Violence), utilizando la experiencia de sobrevivientes de violencia doméstica, resultados de investigaciones, e informes de defensores de mujeres golpeadas y profesionales de salud mental. Para obtener más información sobre los niños y la violencia doméstica, y para acceder a todas las hojas informativas de esta serie, visite www.nctsn.org/content/resources

Lo que puede hacer:

- ▶ Establezca rutinas claras y regulares en su casa, esto hace que la vida diaria sea más predecible, especialmente para los niños más pequeños.
- ▶ Piense cuidadosamente sobre qué comportamientos puede ignorar que no impliquen riesgo y cuáles son inaceptables. Los que ignore generalmente disminuirán con el tiempo.
- ▶ Elogie a sus hijos por las cosas positivas que hacen.
- ▶ No trate de razonar con sus hijos cuando está en medio de un conflicto con ellos.
- ▶ Ofrezca opciones a su niño. Dígale que puede hacer lo que usted le pide, hablar de porqué está molesto/a o ir a su habitación para calmarse.
- ▶ Explíquelo que es su trabajo establecer límites y tomar decisiones
- ▶ Establezca claras consecuencias del mal comportamiento y cúmplalas.
- ▶ Si ve a su niño/a imitando el abuso mientras juega, use el momento para hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones. Por ejemplo, diga "Parece que estás pensando en lo que pasó entre mamá y papá".

PROBLEMAS AL DORMIR

Los niños a veces tienen problemas al irse a dormir o al dormir solos, especialmente cuando tienen estrés. Puede que tengan miedo de tener pesadillas o pensamientos aterradoros. Puede que tengan miedo de que algo terrible suceda mientras duermen.

Lo que puede hacer:

- ▶ Termine cada día con rutinas para acostarse. Lea o juegue un juego tranquilo con su niño/a o pídale que tome un baño tibio o ducha para prepararse para dormir.
- ▶ Calme a su niño/a si está molesto/a. Sosténgalo, acaricie su espalda o respire lentamente con el/ella.
- ▶ Anime a su hijo a hablar de sus temores. Si ahora vive en un lugar seguro, asegúrele que está a salvo en su propia cama. Si tiene motivos para tener miedo, por sí mismo o por usted, tome medidas para aumentar la seguridad en el hogar y dígale lo que está haciendo.
- ▶ Mantenga la calma. Su propia sensación de calma es la mejor forma de darle tranquilidad a sus hijos.

Como padre o cuidador primario, usted es la persona más importante en la vida de sus hijos, especialmente en tiempos de estrés y conflicto en casa. Puede ayudarlos a recuperar un sentido de seguridad y confianza al ofrecer su amor y apoyo, estableciendo límites claros y al buscar ayuda profesional si es necesario. Usted y sus hijos no están solos. Para obtener información sobre cómo obtener asesoramiento y ayuda con el comportamiento de su niño/a, vea la hoja de información No. 8, "**A quién recurrir cuando está preocupado por su hijo**".

Cuándo buscar ayuda

Las reacciones de los niños a la violencia doméstica usualmente empiezan a desaparecer cuando disminuye el estrés en casa y el menor se siente seguro de nuevo.

Busque ayuda profesional si:

- Los cambios de comportamiento de su niño/a no desaparecen o empeoran.
- Su hijo está más triste, enojado o solitario de lo normal.
- Le preocupa que su hijo pueda hacerse daño a sí mismo o a los demás.
- Usted está abrumado por el comportamiento de su hijo.
- La violencia ha sido extrema.