

# Discusiones de pareja

## En esta ficha:

- > Efectos que tienen las discusiones en su hijo
- > ¿Cómo evitar los conflictos delante de su hijo?
- > Cómo resguardar a su hijo durante una discusión
- > Cuándo pedir ayuda
- > Cosas para recordar

## Efectos que tienen las discusiones en su hijo

En una familia, hay muchas cuestiones que pueden crear tensiones en la pareja. De hecho, es normal que los padres tengan desacuerdos y que tengan discusiones de vez en cuando. **Sin embargo, los niños no deben ser testigos de estos conflictos**, ya que pueden tener consecuencias negativas para ellos.

### Emociones que experimenta el niño durante una discusión

Cuando un niño es testigo de una discusión entre sus padres, **siente una mezcla de emociones que suele ser difícil de reconocer y expresar**. Mostrarse más irritables, más agitados o sensibles son algunas de las reacciones posibles.

Es común que los niños experimenten las siguientes emociones como consecuencia de haber presenciado una discusión:

- ▶ **Falta de comprensión:** no es extraño que los niños se pregunten si ellos son la causa del conflicto. Como el cerebro de los niños pequeños aún es inmaduro, tiene muchas limitaciones para comprender los conflictos entre sus padres.
- ▶ **Temor:** el niño puede temer, por ejemplo, que sus padres se separen.
- ▶ **Tristeza:** los niños pueden sentirse tristes al ver peleas en su familia, pues esta constituye la base sobre la cual construye su sensación de seguridad.
- ▶ **Preocupación:** los niños pueden llegar a sentir preocupación por el bienestar de sus padres y evitar expresar sus necesidades y dificultades para aliviar su preocupación. Esto aumenta el riesgo de que el niño desarrolle ansiedad.

### Estrés en aumento

Por otra parte, los conflictos parentales provocan un aumento del estrés en los niños. Cuando discuten, **perciben que algo no está bien**, aunque no siempre entiendan el significado de las palabras. Perciben el sentimiento de frustración o enojo de uno de los padres para con el otro, aunque no haya palabras que lo expresen.

En efecto, **los niños oyen el tono de voz de sus padres, que es firme, seco y fuerte**. Pueden ver que no hay sonrisas, que los rostros están tensos y que sus padres son menos receptivos a sus demandas. También pueden sentir que sus movimientos son más bruscos y sus abrazos menos "sentidos".

Como sus cerebros aún están en pleno desarrollo, **los niños son incapaces de comprender en términos concretos lo que les ocurre a sus padres**. Esto aumenta su nivel de inseguridad y estrés.

## Efectos en el desarrollo cerebral del niño

Según investigaciones neurocientíficas, **todo lo que se hace con un niño o delante de él, y todo lo que percibe del mundo, crea conexiones en su cerebro**. A medida que crecen, los niños reproducirán aquellas conexiones más frecuentes.

Esto significa que los hábitos de sus padres, incluida la forma en que manejan las discusiones entre ellos, **estructuran directamente el cerebro del niño**, especialmente durante la primera infancia.

Los niños se convierten en expertos en los comportamientos que más a menudo han visto, oído y experimentado.

### Cuando las discusiones son frecuentes

Los conflictos familiares recurrentes antes, durante y después de una separación suelen afectar a los niños más que la separación en sí. Por lo tanto, las discusiones repetidas entre los padres tienen un gran impacto en los niños, que son más propensos a desarrollar lo siguiente:

- ansiedad;
- trastornos del sueño: los niños perciben las tensiones de su entorno incluso cuando duermen, lo que puede tener consecuencias a la hora de conciliar el sueño e intermitencias en este;
- dificultades de adaptación a largo plazo, como problemas de comportamiento, dificultad para gestionar las emociones y depresión;
- interacciones más difíciles con los padres: es probable que las tensiones familiares afecten a la disponibilidad de los padres, quienes pueden volverse más irritables y menos afectuosos, por ejemplo.

## ¿Cómo evitar los conflictos delante de su hijo?

Aquí encontrará algunos consejos que lo ayudarán a evitar una discusión de pareja delante de su hijo.

- ▶ **Identifique los factores que aumentan el riesgo de una discusión con su pareja** (por ejemplo, durante la rutina matutina cuando el tiempo vuela, por la noche cuando todos están más cansados, etc.). Esto lo ayudará a encontrar formas de respetar las necesidades de cada uno en esos momentos y reducir la posibilidad de provocar discusiones.
- ▶ **Cada día, hágase un tiempo de 10 o 15 minutos para hacer un balance de la jornada** con su pareja, por ejemplo, cuando su hijo se haya ido a la cama. Durante estas discusiones, fomente el respeto y el uso del “yo” y el “nosotros” en lugar del “tú”, que suena a reproche y acusación. No olvide que, si sube el tono, su hijo puede oírlo incluso estando en la cama.
- ▶ **Elabore un código con su pareja** (por ejemplo, la mano en el hombro del otro) que ambos puedan utilizar para recordarse que sería mejor platicar sobre el tema más tarde, cuando su hijo no esté allí.
- ▶ **No dude en decir lo que siente si nota que la tensión en su cuerpo aumenta** (por ejemplo, aumento del ritmo cardíaco, mandíbula apretada). Diga también lo que va a hacer para calmarse. Por ejemplo, puede decir: “Uf, estoy a punto de estallar, pero no voy a estallar y en cambio voy a respirar un poco”. Además de ayudar a su hijo a poner en palabras lo que ve, oye y siente, le estará enseñando una forma sana de gestionar sus emociones.

## Cómo resguardar a su hijo durante una discusión

Si discute con su pareja delante de su hijo o lo suficientemente cerca como para que este lo oiga, aquí hay algunas formas de atenuar los efectos negativos de su discusión sobre su hijo.

Cuanto más frecuentes sean los conflictos, mayor será el impacto sobre el niño a corto, medio y largo plazo.

- ▶ **Evite gritar o perder los estribos.**
- ▶ **Intente encontrar soluciones con su pareja** y poner fin a la discusión. Fomente los intercambios basados en la escucha, el respeto y la empatía. Si esto no es posible en ese momento, dígame a su hijo que usted y su pareja van a calmarse primero, para poder hablar de las cosas más tarde.
- ▶ **No niegue que han discutido** si su hijo los ha visto u oído. Háblelo con su hijo sin criticar a su pareja.
- ▶ **Permita a su hijo expresar lo que se siente.** Límitese a escuchar. A continuación, asegúrele que, aunque usted y su pareja estén enojados, se preocupan el uno por el otro. También puede establecer un paralelismo con los conflictos que su hijo experimenta con sus amigos.
- ▶ **Hágale saber que él no tiene la culpa del conflicto** y que usted siempre lo querrá. Sus palabras y acciones lo tranquilizarán.
- ▶ **No sea excesivamente amable** con su pareja para compensar la dureza de sus intercambios. Su hijo se dará cuenta de que se trata de algo forzado.
- ▶ **Asegúrese de que su hijo no se vea obligado a tomar partido por** uno u otro, de lo contrario podría experimentar lo que se conoce como un conflicto de lealtad.
- ▶ **Intente evitar excusas** del tipo “tengo un mal día” o “estoy enojado, eso es todo”. Recuerde que, si sus palabras son contrarias a lo que realmente está experimentando, su hijo lo percibirá. Ante esta contradicción, su hijo podría sentirse inseguro.
- ▶ **Si el tema de la discusión involucra a su hijo, háblelo en su ausencia.** Su hijo necesita sentir que usted y su pareja forman un equipo y que están de acuerdo en los mismos principios básicos para su educación. Esto les dará una mayor sensación de seguridad interior.

### ¿Las discusiones son siempre nefastas para los niños?

Las discusiones en las que los padres debaten, escuchan y respetan los argumentos del otro tienen menos efectos negativos en los niños. Es posible que continúen experimentando incompreensión o malestar.

Sin embargo, estos intercambios pueden enseñar a los niños a resolver los conflictos mediante comportamientos prosociales (por ejemplo, cooperar, escuchar, consolar, ayudar), lo que los ayudará en sus relaciones con otros niños.

## Cuándo pedir ayuda

Si las discusiones entre usted y su pareja empiezan a **repercutir en el comportamiento de su hijo** (por ejemplo, síntomas de ansiedad o depresión, comportamiento violento, dificultad para gestionar las emociones, etc.), consulte con un médico, psicólogo, trabajador social o psicopedagogo.

Si **sus discusiones son psicológica o físicamente violentas**, no espere a buscar ayuda.

Su CLSC puede orientarlo sobre los recursos adecuados en su zona. También puede llamar a Info-Social (8-1-1) para obtener ayuda inmediata.

## Cosas para recordar

- ▶ Los bebés y los niños perciben el estado emocional de sus padres cuando discuten.
- ▶ Los hábitos de los padres, incluidos la comunicación y la resolución de conflictos, tienen un efecto en el cerebro de los niños.
- ▶ Si usted y su pareja tienen opiniones diferentes, intenten hablar respetando lo que tienen que decir y escuchando, y mostrando empatía.

**Revisión científica:** Marie-Hélène Chalifour, psicopedagoga

**Redacción:** Equipo de Naître et grandir

**Actualización:** Febrero de 2023