



CÓMO CALMAR LA SITUACIÓN: CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Comprender la agresividad

No hay un motivo sencillo para explicar por qué alguien se comporta de manera agresiva. Sin embargo, sabemos que se necesita un equipo para apoyar a los jóvenes y a las familias que luchan contra el comportamiento agresivo.

LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Busque ayuda lo antes posible si un joven amenaza con dañar o destruir la propiedad; o con hacerse daño o matarse a sí mismo o a otra persona.

Consejos para calmar la situación

- **Controle su lenguaje corporal y su tono de voz.** Asegúrese de que su lenguaje corporal y su tono de voz no contradigan su mensaje verbal.
- **Conserve la calma.** Céntrese en hacer saber a la persona que le importa, que le preocupa lo que sucede y que está ahí para ayudarla. No intente resolver el problema en el momento mientras el joven se está comportando de manera agresiva con usted.
- **Ofrézcale una salida.** Ofrezca opciones claras, con límites seguros. De este modo, permite que el joven conserve una sensación de control con su autoestima.
- **Disuada a quienes lo rodean.** Cuando un joven se comporte mal, pida a los compañeros que puedan estar observando la situación que abandonen el lugar y continúen con sus actividades.
- **No haga amenazas.** No advierta de consecuencias que no esté dispuesto a cumplir o que sean excesivamente estrictas.
- **No haga generalizaciones.** Decir “Siempre haces esto cuando...” refuerza los comportamientos negativos.
- **Espere el momento correcto.** Espere a que termine un incidente de agresión, cuando todos se hayan calmado, para hablar con el joven sobre los comportamientos inapropiados.
- **Mantenga la seguridad.** Asegúrese de que todos los presentes durante un incidente estén seguros en todo momento. Si no puede controlar la situación, pida ayuda.
- **Trate adecuadamente las amenazas proferidas por el joven.** En la mayoría de los casos, los niños o jóvenes que hacen amenazas no las cumplen. Su principal objetivo será conseguir que el joven que amenaza se centre en cómo se siente y mantenerlo alejado de cualquier objetivo de agresión.

¿Cuándo es preocupante la agresión?

Si está tratando de determinar si su ser querido tiene un problema grave de agresividad, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Esta conducta ocurre con regularidad (todos los días, todas las semanas o todos los meses)?
- ¿Lleva ocurriendo mucho tiempo?
- ¿Le preocupa el comportamiento del joven por algún otro motivo aparte de la agresividad?
- ¿Persiste la agresividad o parece estar agravándose?
- ¿Las explosiones ocurren en momentos que no molestan a otros jóvenes o sin ninguna razón **evidente**?
- ¿Es difícil calmar al joven después de un exabrupto?
- ¿Se ha lesionado el joven a sí mismo o a otra persona?
- ¿El comportamiento provoca conflictos con los padres, hermanos, compañeros o profesores? ¿Los amigos también se comportan de manera agresiva o antisocial?

Cuanto antes se identifique y reciba ayuda un joven con un problema de agresividad, mayores serán las posibilidades de que el tratamiento elegido tenga beneficios duraderos.

Fuente: Adaptado de camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth

Buscar ayuda

Tal vez sospeche que su hijo puede tener un problema de agresividad que requiera ayuda especial. Su médico de cabecera puede ayudarle con la evaluación o derivación a un proveedor de salud mental para obtener ayuda adicional. Existen muchas estrategias de probada eficacia.