



LA VIOLENCIA FILIO-PARENTAL

La violencia filio-parental es un tipo de violencia de los hijos e hijas adolescentes (14 y 17 años) hacia los adultos que conviven con ellos/as. Ejercen la violencia de forma **progresiva** (comienza con insultos, intimidaciones, pasa a las amenazas y ruptura de objetos y finaliza con agresiones físicas), **reiterada** (en muchas ocasiones) y **con intención de causar daño**. Su objetivo: obtener control o poder y conseguir reiteradamente así lo que desean.



Para los padres y las madres que sufren esta situación, la denuncia suele ser el último recurso a utilizar. En primer lugar, porque no les resulta fácil aceptar la conducta violenta que el hijo o la hija tiene hacia ellos. Al principio aguantan pequeñas conductas agresivas de los hijos e hijas (minimizan las agresiones) hasta pasar a una fase de indefensión aprendida (normalizar). En segundo lugar, porque suelen ocultar las agresiones, por miedo, por vergüenza y/o por no saber cómo cambiar esa situación (se sienten perdidos). Todo ello, agrava aún más la situación, ya que además de hacer insostenible la convivencia, influye en los padres/madres a nivel personal (en la salud, la autoestima) familiar (en la forma de relacionarse con familiares -familia extensa, hermanos/as que conviven y no agreden a sus padres/madres...- y amigos), social y laboral.



En la actualidad, no se puede hablar de un perfil característico de familia en la que acontezca la violencia filio-parental, ni de una serie de causas que la provoquen. Sin embargo, sí podemos *prevenir o paliar estas situaciones* si logramos:

- Mantener estilo democrático: mantener un equilibrio entre el afecto y el control que se ofrece a los hijos/as. Ofrecer apoyo y comprensión, pero a la vez, establecer normas, límites y responsabilidades en el contexto familiar.
- Consensuar las normas entre la pareja (cuando la haya) y hacer cumplir las consecuencias de no cumplirlas.
- Manejar estrategias de regulación emocional. Trabajar la empatía y desarrollar un conocimiento y manejo de las propias emociones y el impacto que tienen éstas en las demás personas.
- Ofrecer un buen modelo de resolución de problemas y enseñar a gestionar las situaciones de conflicto.
- Trabajar la tolerancia a la frustración, sin olvidar la importancia del uso de un optimismo que apoye los pequeños avances que vayan dándose.
- Educar en valores pro-sociales.
- Mantener una comunicación fluida entre los miembros de la familia.

- Escuchar a los hijos/as y dejar que expresen sus emociones o ideas. Aunque no estemos de acuerdo con lo que dicen, podemos escuchar, comprender su situación, empatizar y mostrar nuestro punto de vista.
- Ser guía de los hijos e hijas (no decidir por ellos/as, ni dirigir ni gestionar sus vidas).
- Hacerles responsables de sus propios actos.
- Dejar que tomen algunas decisiones (aunque creáis que no son las más acertadas o que vosotros no lo haríais de esa manera).
- Mostrarles vuestro apoyo y ayuda cuando la necesiten.
- No excusar el comportamiento violento de los hijos/as.

¿Qué hacer si te está ocurriendo a ti?



En primer lugar, es necesario, tomar conciencia del problema. Si como padre o madre empiezas a percibir este tipo de violencia, aunque resulte difícil, es conveniente no minimizar el impacto de las agresiones y hablarlo con alguien. Es recomendable buscar apoyo, tanto a nivel individual en la pareja, amistades, familiares y/o profesionales que puedan ayudar a encauzar la situación, como a nivel grupal, participando en grupos de apoyo.

No debes sentirte culpable ni avergonzado/a. Debes recordar que las conductas de agresión son inaceptables y que no desaparecerán con el tiempo. Aunque la agresión no sea constante, no desaparecerá a menos que haya una intervención profesional o un cambio de conducta por tu parte.

En segundo lugar, debes recobrar la confianza en ti mismo/a y recuperar el control de la situación. Para ello, sería conveniente que reflexionaras sobre cómo actúas ante la desobediencia, los desplantes o agresiones de tu hijo/a. No es recomendable responder con violencia ante las agresiones físicas que él o ella pueda realizar. Si no puedes contener a tu hijo o hija, debes llamar a la policía aunque sea una medida difícil de tomar.

Por último, ante una situación de violencia filio-parental, como padre o madre puedes ponerte en contacto con el Servicio de Mediación Familiar del Gobierno Vasco (943 576 208) o con el Centro de Intervención en Violencia Filio-Parental (Euskarri: 94 475 78 80)

http://www.euskarri.es/images/stories/articulos/GUIA_VFP_para_Web.pdf

ETXADI. Servicio de Orientación gratuito para las familias con hijos y/o hijas de 0 a 18 años. Haz tu consulta por Teléfono: 94405 1549 (Martes: de 11:30 a 13:00 y de 17:00 a 18.30) ó rellenando el formulario de la Mancomunidad de Urola Garaia en www.etxadi.org