

# SÍ, soy una gritona (y no sé como remediarlo)


Esa sensación de estar continuamente desgañitándose, de valerse del decibelio para llamar la atención de tus hijos sin que sirva de nada más que para sentirse terriblemente culpable después... Muchas madres (más de las que lo reconocen abiertamente) vivimos esta situación casi a diario. Te contamos: A) por qué no pasa nada por alzar la voz de vez en cuando, y B) cómo poner en marcha otras estrategias menos sonoras pero más efectivas para lograr que te hagan caso.

**B**uenas intenciones, frustración creciente, impaciencia, impotencia, enfado supino... EL GRI-TO, catarsis fugaz, y... un inmediato sentimiento de culpa. ¿Te suena la secuencia? Tranquila, no eres la única. Pocas madres (poquísimas) se libran de caer en este círculo vicioso durante el 'cuerpo a cuerpo' diario que mantienen con sus hijos. De hecho, es una reacción fisiológica: cuando nos sentimos frustrados, el cerebro segrega cortisol, la hormona del estrés, que se puede considerar la antesala del grito.

El problema aparece cuando la situación se repite con frecuencia y empiezas a desarrollar las características idóneas para convertirte en una gritona crónica, algo que no reporta ningún beneficio (mentalízate desde ya: gritar no sirve de

nada) y sí puede conllevar consecuencias negativas. «Con los gritos, lo único que hacemos es presionar a los niños, crear un ambiente de crispación que ni favorece el aprendizaje ni propicia un buen clima de comunicación. Además, los niños aprenden a través del ejemplo: si no queremos tener hijos gritones, hay que evitar gritar delante de ellos», explica la psicóloga Silvia Álava.

Una investigación publicada en la revista *Journal of Marriage and Family* demostró que en los hogares con más de 25 episodios de gritos en un año, los niños tenían mayor tendencia a la depresión y a mostrarse agresivos. Relativizando un poco esta evidencia y teniendo en cuenta que no pasa nada por alzar la voz en situaciones puntuales, lo cierto es que gritar no es una buena estrategia.



**¿Por qué chillamos tanto? Lo primero que tenemos que hacer para empezar a bajar los decibelios es conocer los motivos que hacen que alzamos la voz más de lo necesario**



## “Recoge tus juguetes, ... recoge tus juguetes”

### La repetición como detonante

Somos humanos y, por tanto, carecemos de paciencia infinita, así que hay momentos en los que optar por el silencio es casi una heroicidad. A la cabeza del *ranking* de los desencadenantes de gritos está el ‘efecto disco rayado’ (o sea, tener que repetir las cosas mil veces para que nos hagan caso). «Al principio lo digo de buenas formas (a veces, incluso cantando), después me pongo más seria. Pero, claro, la octava vez que tengo que repetir ‘ponte ahora mismo las zapatillas, que te vas a enfriar, Jaime’, doy un alarido», comenta Marta, madre de un niño de 2 años.

En la jornada diaria hay situaciones de alto riesgo para el grito: el desayuno (el tiempo apremia y el niño está aún sin vestir), la hora de ordenar y la de irse a la cama y, sobre todo, las peleas entre hermanos. «Mis hijos están todo el día a la gresca, se pegan, se chillan y al final yo termino gritándoles como una loca que dejen de pelearse... y de gritar», confiesa Mamen, madre de tres niños de 5, 3 y 2 años.

## Gritonas reconvertidas

### Ellas vieron la luz

¿Cómo conseguir entonces dejar de ser una gritona crónica? Lo primero reconociendo que lo eres y reflexionando sobre las consecuencias que puede tener sobre tus hijos, tu estado de ánimo y el ambiente que se respira en tu hogar. Así lo hizo la escritora y conferenciante norteamericana Julie Ann Barnhill, autora del libro *She's gonna Blow* (Ella va a estallar), un magnífico referente sobre la gestión del enfado materno del que ya se han vendido 135.000 ejemplares. Barnhill reconoce que solía gritar una media de tres veces a la semana a sus hijos, de entonces 3 años. Cuando

se dio cuenta de que no podía seguir así, buscó ayuda profesional para aprender a controlar su ira y enseñar disciplina de forma más positiva. Las técnicas que usó tuvieron tan buenos resultados que en la actualidad se dedica a compartirlas con otros padres a través de talleres y conferencias y de su página web: [www.juliebarnhill.com](http://www.juliebarnhill.com).

En ocasiones, la revelación se produce de forma más brusca, como le pasó a Ana: «Se me vino el mundo abajo cuando mi hija Laura le enseñó a mi suegra un dibujo que había hecho de la familia en el que aparecía Cruella de Vil. Cuando le pre-





**En la jornada diaria hay momentos de alto riesgo para el grito, como el desayuno antes de ir al cole y, sobre todo, ¡la hora de recoger los juguetes!**

guntó por qué la había incluido, le dijo que era yo que siempre está gritando como ella».

Algo similar le ocurrió a la autora del blog *The Orange Rhino Challenge* (madre de 4 hijos menores de 6 años y gurú de las madres gritonas en internet). Cuando la persona que trabajaba en su casa la encontró gritando a sus hijos y totalmente fuera de sí, se sintió tan mal que les prometió no chillar en 365 días. Lo logró y todo el proceso está reflejado en su blog, del que se pueden extraer interesantes conclusiones resumidas en el apartado '10 cosas que aprendí cuando dejé de gritar a mis

hijos' del tipo: «No siempre puedo controlar las acciones de mis hijos, pero sí mi reacción; gritar no funciona, muchas veces yo soy el problema, no mis hijos; ahora que he dejado de gritar me siento más feliz, más tranquila y más ligera».

Siguiendo la estela de la norteamericana, algunas madres españolas también han puesto en marcha iniciativas como la página de Facebook *El desafío del rinoceronte naranja* ([www.facebook.com/groups/rinoceronantenaranja](http://www.facebook.com/groups/rinoceronantenaranja)) a la que se puede sumar quien esté dispuesta a intentar educar a sus hijos sin gritar. ▶

Si estás decidida a dejar de gritar, adelante. Cualquier momento es bueno para dejar de formar parte del "club de las amigas del decibelio". ¿Cómo hacerlo?

Fotos: Getty



En 4 pasos

# Antídotos pre-alarido

## 1 Detecta las señales

En sus talleres, Julie Ann Barnhill insiste en la necesidad de que las madres reconozcan en su organismo las señales previas a la emisión del grito: opresión en el pecho y la garganta, pulso acelerado, rechinar de dientes y mandíbula, irrupción de pensamientos negativos, angustia... «El antídoto es sencillo: hacer varias respiraciones profundas, visualizar una imagen agradable y pensar 'Vale, estoy teniendo un día miserable, pero gritar y enfadarme solo va a empeorar las cosas», explica. También es importante reconocer las situaciones que propician el grito y evitarlas en la medida de lo posible.

## Desactívatelo

Cuando tus hijos te pongan al borde de un ataque de nervios, cuenta hasta 10, vete a otra habitación o empléate de lleno en alguna actividad.

## 2

## 3

### Ensayá

También ayuda prepararse mentalmente para las situaciones que provocan los gritos. «Llegaba a casa muy estresada del trabajo y me encontraba a mis hijos peleándose en medio de un revoltijo de ropa y juguetes, y siempre acababa gritándoles y ellos llorando. Decidí dar un pequeño paseo antes de llegar a casa, para exorcizar mi mal humor y repetirme una y otra vez el guión de lo que iba a ocurrir después: 'Ahora llegaré y estará todo hecho un desastre, pero no me voy a alterar. Les diré que recojan y si no lo hacen, pues tampoco es el fin del mundo' y funcionó!», cuenta Inés.

## 4

### Y comparte

A la autora del *Rinoceronte Naranja* le ayudó compartir su experiencia con otras madres pero no hace falta convertirse en bloguera ni conferenciante: una merienda con otras mamás o un grupo de whatsapp que sirva de desahogo y ayude a motivarse para ser una mamá de voz modulada perenne puede ser igual de efectivo.

Carla Nieto ●

Asesora: Silvia Álava Sordo, psicóloga y directora del Área Infantil del Centro de Psicología Álava Reyes. Autora del libro *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron*.