

El Castigo

¿Cuál es el problema?

A veces, los niños se comportan de manera negativa, descontrolada, o rebelde. En el caso de comportamientos peligrosos, como pegar, morder, o jalar el pelo, los niños necesitan que los adultos intervengan inmediatamente y les enseñen a calmarse.

¿Qué es el castigo?

El castigo es un método de detener los comportamientos peligrosos o no deseados que retira al niño de actividades gratificantes y entretenidas, y también de su atención. Puede ser útil cuando su hijo necesita calmarse, cuando hace algo inadecuado a propósito, o cuando rompe una regla conocida. Si continúa hablando e interactuando con un niño que debe estar en castigo, este método no funcionará.

- Cuando comience a utilizar el castigo por primera vez, es útil ponerla en práctica con sólo unos pocos comportamientos en mente.
- Enséñele a su hijo qué es estar en castigo antes de que deba aplicarla. Es posible que desee ponerla en práctica con muñecos o con mascotas. Debe comprender el propósito del castigo y para qué comportamientos se aplicará.
- Utilice el castigo junto con el tiempo de juego especial, los elogios específicos, y las recompensas del buen comportamiento.
- El castigo funciona mejor si se aplica de manera inmediata, sistemática, y si no se utiliza en exceso.

¿Cómo utilizo el castigo con mi hijo?

- El castigo debe ser en un lugar aburrido pero seguro (por ejemplo, un corredor). Utilice una silla cercana o un escalón en el que pueda ver a su hijo. Debe estar alejado de juguetes, personas, ventanas, televisores, o cualquier cosa que le agrade. Los niños pequeños pueden ser enviados al piso o a un corral.
- En lugar de utilizar el castigo por un período de tiempo específico, el fin del castigo depende del tiempo que el niño tarde en calmarse. En el caso de los niños pequeños, los castigos breves son muy eficaces (por ejemplo 20 segundos). El castigo no debe durar más que unos pocos minutos.
- Cuando le dé instrucciones a su hijo, espere entre 5 y 10 segundos para ver si el niño va a seguir las instrucciones. Si su hijo no ha comenzado a seguir la instrucción, déle una advertencia, como “Si no guardas los juguetes ahora, te pondré en castigo”.
- Si su hijo es agresivo o claramente rompe una regla establecida, debe ponerlo inmediatamente en castigo con una breve explicación: “Como le pegaste a tu hermana, tendrás que quedarte en castigo”.
- Si se rehúsa a ir, llévelo de la mano o, si es necesario, cárguelo. Si es un niño pequeño, cárguelo de espaldas o mire hacia otro lado para que no confunda un viaje al lugar del castigo con un abrazo.
- Con sencillez y calma indique la regla que rompió o el motivo por el castigo. Dígale: “Como jugaste con el horno, tienes que quedarte en castigo.”



Consejos Para Recordar:

- Aplique los castigos cuando su hijo necesite calmarse o haga algo inadecuado a propósito.
- Enséñele a su hijo qué es estar en castigo antes de usarlo.
- El castigo funciona mejor cuando se utiliza sistemáticamente, pero no muy frecuentemente.
- El castigo se debe usar junto con el tiempo de juego especial, los elogios específicos, y las recompensas para lograr un buen comportamiento.
- Si estas sugerencias no le resultan útiles, consulte con su pediatra para obtener más ideas.

By Meghan
McAuliffe Lines, PhD
Doug Tynan, PhD
Lynn Chaiken, MSW

- Dígale que se siente en la silla. No debe hablar con nadie ni jugar con nada mientras está en castigo. No interactúe con su hijo mientras esté en castigo. Evite hablarle, sermonearlo, o retarlo.
- Es posible que su hijo grite, llore, patee, o busque algo para arrojar las primeras veces que lo ponga en castigo. Mientras el niño permanezca sentado, ignore el berrinche alejándose, abocándose a una tarea, o jugando con otros niños.
- No permita que el niño se levante hasta que usted se lo indique. Si se levanta o se va antes de que el castigo haya terminado, regrese inmediatamente a la silla sin hablarle. Es posible que deba repetir este procedimiento varias veces. Pronto aprenderá que usted siempre lo regresará a la silla y, por lo tanto, finalmente permanecerá sentado.
- Una vez que el niño se haya calmado, dígale que puede levantarse. Si está llorando mientras está en castigo, debe calmarse durante los últimos 20 segundos antes de poder levantarse.
- Después del castigo, conduzca a su hijo para que comience una actividad aceptable. Si se rehusó a cumplir una indicación, dásela nuevamente. Dígale: “Ya estás tranquilo. El castigo ha terminado y puedes levantarte. Por favor, coloca los bloques en la caja.” Asegúrese de felicitar a su hijo si cumple con sus instrucciones.
- Si se rehúsa a escuchar, vuelva a ponerlo en castigo. Repita esto hasta que el niño haga lo que se le indica.
- Inmediatamente después del castigo, asegúrese de que su hijo comience a realizar actividades de alta calidad con usted. Un claro contraste entre el tiempo que pasa en castigo y el tiempo de juego especial con usted aumenta la eficacia del castigo.

Precauciones

- No debe utilizar las habitaciones para poner a su hijo en castigo. Suele haber demasiadas cosas interesantes en las habitaciones y, tal vez, los padres no puedan observar cuándo el niño se ha calmado si no lo tienen a la vista. ¡Además, algunos padres se olvidan de que sus hijos están en castigo!
- El castigo nunca debe ser tan larga como para que los niños se queden dormidos. Esto no les enseña a calmarse.
- Son los padres, y no los niños, quienes están a cargo de decidir cuándo están tranquilos y cuándo el castigo ha terminado. Cuando los niños dicen que están tranquilos o que el castigo ya terminó, están intentando controlar la situación.

¿Qué debo hacer si el castigo no funciona?

- Asegúrese de que todos los adultos responsables de disciplinar a su hijo estén utilizando el castigo de forma sistemática. Debe ponerse de acuerdo con su pareja y decidir cuándo y para qué comportamientos pondrán a su hijo en castigo.
- Continúe descubriendo los momentos en los que su hijo se porte bien. Recuerde hacer uso del tiempo de juego especial y hacerle saber cuándo está siguiendo las reglas. Las señales de afecto (como una palmada en el hombro) son otra manera de demostrar atención positiva.
- Utilice una tabla o un cuaderno de registro para ver si este método está funcionando.
- Aunque su hijo intente convencerlo que estar en castigo es divertido y que, por lo tanto, no funciona, debe persistir. Con el tiempo, los malos comportamientos para los cuales utiliza el castigo deberían ser menos frecuentes.
- Es posible que sienta la necesidad de “castigar” a su hijo por hacer algo inadecuado durante el castigo (como decir malas palabras o escupir). Sin embargo, es muy importante ignorar al niño cuando se comporte mal durante el castigo. De esta manera, le enseñará que esas estrategias para llamar su atención no funcionan.
- Busque asistencia adicional si la situación no mejora.