

«Sí, hay alternativas a los castigos»

» Un neuropsicólogo explica las fórmulas eficaces para que los niños obedezcan



Compartir



Compartido 9.7k veces



«Como no te acabes ya la cena, mañana no vamos al parque», «sueltas el iPad o te quedas una semana sin cogerlo», «ordena tu habitación o te quedas sin salir»... **¿Qué padres no han amenazado y puesto alguna vez, o muchas, un castigo a sus hijos con el fin de conseguir que obedezcan una orden?**

Según **Álvaro Bilbao**, doctor en Psicología, neuropsicólogo y autor de [«El cerebro del niño explicado a los padres»](#), los progenitores actúan de esta manera siempre confiados en que el niño aprenda un buen comportamiento. Pero no es una buena decisión, «puesto que **produce en los niños sentimientos de culpabilidad, de frustración**, de no conseguir lo que ellos quieren... Todo ello genera en su cerebro un autoconcepto muy negativo sobre ellos mismos, lo que resulta muy perjudicial. Un niño que cree sobre sí mismo que es valiente y obediente —explica—, se enfrentará a la vida sin miedo, con valentía y obedecerá mucho más que un pequeño que está convencido de que es un desobediente y, por tanto, se comportará como tal porque lo tiene muy asumido». No esperar a que incumpla la norma

Entonces, [¿cómo se puede proceder cuando un niño no hace caso a sus padres](#). Lo que sucede casi todos los días y en varias ocasiones? Este neuropsicólogo, lo tiene claro: **«hay alternativas al castigo»**, puntualiza. «En primer lugar —explica— es conveniente que los **padres trasladen al niño las normas** que hay al respecto de determinadas actitudes. Además, no hay que esperar al último momento para que el niño cometa su fracaso —no cenar, no dejar al iPad...—. Es decir, no hay que dar lugar a que el tiempo se agote para decirle «¡ya, se acabó!» y castigarle, sino explicarle que solo tiene permiso para usar media hora el iPad, por ejemplo, y pasado ese tiempo debe apagarlo. **Se le puede ir indicando que le quedan diez minutos, cinco...**».

También por adelantado, hay que explicarle que si no cumple las normas **tendrá consecuencias** y es que otro día no podrá jugar con él. Pero —advierte Álvaro Bilbao—, «no se le deberá poner un castigo, sino que será el niño el que debe asumir las consecuencias de no cumplir una orden. **No es lo mismo asumir un castigo que una consecuencia**, insiste este neuropsicólogo».

Cambiar la perspectiva

Este especialista recomienda que los padres cambien su propia perspectiva sobre el hecho de premiar y castigar. Esto supone que si un niño no quiere merendar no hay que castigarle sin ver la tele. «La opción correcta es informar al pequeño de que "los niños que meriendan pueden ver dibujos en la tele". De esta manera, la **atención se centra en el buen comportamiento** y el cumplimiento de la norma se asocia con un sentimiento de satisfacción. Es una idea sencilla —explica— pero muy poderosa, aunque a veces los padres, incluso más experimentados, tienen a olvidarla».

Reparar las acciones

Otra regla que propone este autor para corregir conductas inapropiadas es que las acciones que han provocado daño a otras personas u objetos sean reparadas. «Reparar nuestras acciones **es un gesto de responsabilidad y resulta muy eficaz** porque funciona como consecuencia natural de estas».

Explica que cuando un niño pega a su hermano, corregir el daño significa pedirle perdón y darle un beso. «Cuando tira comida algo de comida al suelo puede recogerla y ponerla en el cubo de la basura, y cuando en medio de un juego tira la leche al suelo, **en lugar de regañarlo** y decirle enfadados que debe tener más cuidado, **podemos acompañarlo a buscar la bayeta y enseñarle a limpiar** a él o ella la leche derramada. Su cerebro aprenderá a tener cuidado antes con las cosas y, en vez de resultarle traumático, le resultará divertido».

Efectos negativos

Castigar tiene, según Álvaro Bilbao, varias consecuencias negativas que todo padre debería evitar. «La primera de ellas es la de **enseñar al niño a utilizar el castigo contra los demás** como forma válida de relación: ¿qué beneficio tiene para el niño o para el mundo que no juegue un rato más con su iPad? Seguramente ninguna. El niño, posiblemente, aprenderá nada más que la idea de que cuando uno se siente frustrado puede arremeter contra los demás y que cuando el otro se siente mal, parte del daño que ocasiona queda reparado».

Otra consecuencia negativa es que **fomenta la aparición de la culpa**. Normalmente la finalización del castigo llega cuando el niño se pone a llorar o ha pasado suficiente tiempo como para que se sienta mal. En ese momento en el que el niño llora o su dignidad se rompe y pide perdón, el papá o la mamá suelen levantar el castigo. De esta manera el **niño aprende con rapidez que cuando se siente triste por algo que no debió hacer, sus padres le perdonan** y vuelven a quererlo.

Por otra parte, el autor de «El cerebro del niño explicado a los padres», apunta que los castigos no son eficaces cuando funcionan como «trampa»; es decir como una llamada de atención, un enfado o un castigo en el sentido más clásico de la palabra. En este caso, **«en vez de desmotivar al niño para que haga algo, lo motiva más**. Los castigos-trampa aparecen cuando el niño, que normalmente no recibe la atención suficiente de sus padres, aprende que haciendo las cosas mal, sus padres le hacen caso», concluye.