

RECOMENDACIONES PARA PADRES Y APODERADOS

“Educar sin castigar”



DIME CÓMO CASTIGAS Y TE DIRÉ CÓMO EDUCAS

La educación de nuestros hijos no es fruto de grandes actuaciones una vez cada cierto tiempo, sino de un conjunto infinito de minúsculos actos educativos, tan pequeños que parecen insignificantes. No obstante acaban teniendo un significado enorme. Como el agua que gota a gota va horadando la piedra (“gutta cavat lapidem”, decían los clásicos), del mismo modo nuestra persistencia irá modelando su carácter.

Hemos dicho que para educar a nuestros hijos tenemos que contar con los premios y los castigos. Entonces, ¿cómo educar sin castigar? ¿No se trata de una utopía, de un imposible práctico? Pensamos que no. Erradicar el castigo no significa eliminar la disciplina, sino establecer un estilo educativo en el que lo normal sea que no sea normal castigar y, cuando haya que hacerlo, no se impongan castigos sino que se desplieguen “consecuencias educativas sensatas” (CES).

Aquí algunas recomendaciones:

- **CASTIGAR POCO Y BIEN:** Por lo general, quien castiga poco lo suele hacer bien. Porque no ha llegado a convertir el castigo en una rutina, sino en algo excepcional que merece examinarse con detenimiento.

Hemos de convertir los castigos en consecuencias lógicas de una determinada acción, con el fin de que nuestros hijos entiendan que sus actos repercuten positiva o negativamente en el medio y, sobre todo, en otras personas y en ellos mismos. "Te quedas sin postre porque no has hecho los deberes" o "sin ver la película porque no te has acabado la verdura", son cualquier cosa menos consecuencias lógicas del incumplimiento de una obligación.

- **HIJOS RESPONSABLES:** Conseguir que nuestros hijos sean responsables de sus actos. Es decir, que utilicen bien su libertad.

Desde pequeños deben aprender que lo que hacen tiene una repercusión y deben aceptar las consecuencias. Para ello no es necesario someterlos a la presión de los castigos, sino de explicárselo y poner pequeñas correcciones con criterio, justicia y proporcionalidad.

- **AFECTO Y EXIGENCIA:** No podemos educar sin afecto, sin cariño, sin establecer una relación de apego que va desde la simpatía hasta el amor.

Tampoco podemos hacerlo sin apoyar nuestra labor en la exigencia, la firmeza, la disciplina (ambos son indispensables). Sin afecto no se educa.

- **QUIEN BIEN TE QUIERE:** "Quien bien te quiere, no te hará sufrir", como dice el refrán, sino que te exigirá, te pondrá límites, intentará sacar de ti lo mejor. Ser exigentes, decir "no", establecer normas y límites y hacerlos cumplir.

- **SABER DECIR "NO":** Comprarle una chuchería a un niño que hace una rabieta en plena calle puede ser "lo mejor" para evitar problemas, pero no es bueno para su educación. Saber querer a los hijos significa aceptar que tienen que pasar por malos ratos y que sólo así aprenderán a superarlos. Favorecer y acompañar su crecimiento personal.
- **NO LO HAGAS:** Quizá lo peor que le podemos decir a un hijo. "Que no le queremos ver" es decirle que no le queremos.
- **EL CASTIGO FÍSICO:** El castigo físico no sólo es inhumano en todas sus formas, sino que denota un fracaso, nuestro fracaso como educadores.
- **EL MALTRATO PSICOLÓGICO:** Si ningún hijo es merecedor de un bofetón, menos aún merece convertirse en víctima de un suplicio psicológico, sustituir los castigos por una presión psicológica. Dejar de hablarle a un hijo, atormentarle con nuestras malas caras, ignorarle, decirle cosas como "no vales para nada", "no vas a llegar a nada", "nunca serás una persona de provecho".
- **CAMBIO DE ESTRATEGIA:** Se puede educar sin castigar si reducimos al máximo las acciones punitivas y las sustituimos por consecuencias educativas sensatas. Los efectos de estas últimas son mucho más positivos.
- **OFRECER UNA ALTERNATIVA REAL AL MAL COMPORTAMIENTO:** Por ejemplo: "Si te peleas con tu hermano, le ayudas a hacer los deberes o le enseñas a hacer algo que él no sepa; si has roto un adorno, lo arreglas o colaboras de alguna manera en su reposición; si has contestado mal a mamá, le escribes una disculpa". Permitirle reflexionar porqué no es buena determinada conducta. Potenciar el diálogo e invitarlo a pensar sobre lo que se ha hecho.
- **EMPATÍA:** Ser empático es saber conectar con los demás, suavizar nuestra piel para ponernos en la de los otros.

Motivación dialogada:

DIRIGIDOS A HIJOS QUE SE ENCUENTRAN EN LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Consiste en corregir una actitud o un comportamiento de una manera cooperativa, implicándonos nosotros en ello, pero haciendo que nuestro hijo sea el auténtico protagonista de la mejora de su conducta.

La motivación dialogada puede ser aplicada en todos los casos, puede sustituir a un castigo sensato o complementarlo. No es una técnica punitiva, ni mucho menos, sino un proceso para cambiar actitudes.

- **PRIMERO:** Crear el ambiente para el diálogo. Debemos buscar el entorno adecuado para que nos escuche. No conseguimos nada hablando cuando está enfadado, o lo estamos nosotros, cuando tiene prisa o está preocupado por otras cosas. Se trata de propiciar el encuentro.
- **SEGUNDO:** Provocar la necesidad de cambio. Hacerle ver la conveniencia de mejorar su actitud o su comportamiento en una cuestión determinada, dándole razones.
- **TERCERO:** Convencerle de que es capaz de hacerlo. No es posible cambiar o mejorar si uno mismo no está convencido de que lo puede lograr.
- **CUARTO:** Ayudarle. Demostrarle en todo momento que cuenta con todo nuestro apoyo y darle pautas concretas: no decir tal cosa, hablar en otro tono, pedir de tal manera, saludar de tal forma, evitar tales temas.

La tarea de educar a nuestros hijos requiere de mucha imaginación. No podemos ser robots que repiten un esquema mecánicamente, porque estamos tratando con personas, que son, cada una de ellas, una novedad radical.

A cada hijo hay que exigirle de una manera, hay que hablarle de una forma determinada, hay que quererlo como es y hay que querer que sea lo mejor que él puede ser.