

# Veinte Alternativas al Castigo

por Aletha Solter, Ph.D.

Traducción español de Laura Díaz de Entresotos Bajo

## 1. Busca necesidades subyacentes.

Ejemplo: Da algo a tu hijo con lo que jugar mientras haces cola.

## 2. Ofrece información y razones.

Ejemplo: Si tu hijo colorea la pared, explica porqué coloreamos sólo en papel.

## 3. Busca sentimientos subyacentes.

Reconoce, acepta y escucha los sentimientos. Ejemplo: Si tu hijo pega a su hermana pequeña, anímale a que exprese su enfado y sus celos de manera inofensiva. Él podría necesitar llorar o rabiar.

## 4. Cambia el entorno.

A veces es más fácil que tratar de cambiar al niño. Ejemplo: Si tu hijo coge cosas de los armarios de la cocina repetidamente, pon un cierre de seguridad en los armarios.

## 5. Busca alternativas aceptables.

Redirige el comportamiento del tu hijo. Ejemplo: Si no quieres que tu hijo construya un fuerte en el comedor, no digas simplemente no. Dile donde *sí puede* construir uno.

## 6. Demuestra cómo quieres que tu hijo se comporte.

Ejemplo: Si tu hijo tira de la cola a un gato, *muéstrale* cómo se cuida a un gato. No confíes sólo en las palabras.

## 7. Da elecciones más que ordenes.

Tomar decisiones otorga poder a los niños. Las órdenes invitan a una lucha de poder. Ejemplo: “¿Te gustaría lavarte los dientes antes o después de ponerte el pijama?”

## 8. Haz pequeñas concesiones.

Ejemplo: “Dejaré que te saltes el lavarte los dientes esta noche porque estas muy cansado”.

## 9. Proporciona un periodo de preparación.

Ejemplo: Si tienes invitados para cenar, dile a tu hijo cómo esperas que se comporte. Se específico. El role-playing puede ayudar a preparar al niño para situaciones potencialmente difíciles.

## 10. Deja que ocurran las consecuencias naturales (cuando sea apropiado).

No rescates demasiado. Ejemplo: Un niño que no cuelga su traje de baño y su toalla podría encontrarlos todavía mojados al día siguiente. (Pero no crees consecuencias artificiales).

## 11. Comunica tus propios sentimientos.

Di al niño cómo te afecta su comportamiento. Ejemplo: “Estoy cansado de recoger migas en el salón”.

**12. Usa acciones cuando sea necesario.**

Ejemplo: Si tu hijo insiste en cruzar la calle corriendo, cógele la mano firmemente (mientras le explicas los peligros).

**13. Abraza a tu hijo.**

Los niños que se comportan de forma agresiva u odiosa se pueden beneficiar del abrazo, de un modo amoroso y compasivo, que les permita canalizar sus sentimientos reprimidos en lágrimas curativas.

**14. Retira a tu hijo de la situación y *quédate con él*.**

Usa el tiempo para escuchar, compartir sentimientos, abrazaros y resolver conflictos.

**15. Hacerlo juntos. Se juguetón.**

Muchas situaciones de conflicto se pueden convertir en juegos. Ejemplo: “Hagamos que somos los siete enanitos mientras limpiamos,” “Hagamos turnos cepillándonos los dientes el uno al otro.”

**16. Distiende la situación con risas.**

Ejemplo: Si tu hijo está enfadado contigo, invítale a expresar su enfado con una divertida pelea de almohadas contigo. Juega tu parte rindiéndote dramáticamente. La risa ayuda a resolver la rabia y los sentimientos de impotencia.

**17. Haz un trato, negocia.**

Ejemplo: Si estás preparado para irte del parque y tu hijo se lo está pasando bien, alcanza un acuerdo con él acerca del número de veces que podrá tirarse del tobogán antes de irse.

**18. Hacer juntos resolución de conflictos.**

Discute los conflictos en curso con tus hijos, expón tus propias necesidades, y pídeles ayuda para encontrar soluciones. Determina las normas junto con tu hijo. Ten reuniones familiares.

**19. Revisa tus expectativas.**

Los niños pequeños tienen sentimientos y necesidades intensos y son naturalmente ruidosos, curiosos, desordenados, tercos, impacientes, exigentes, creativos, despistados, miedosos, egocéntricos, y llenos de energía. Trata de aceptarlos como son.

**20. Tómate un descanso.**

Abandona la habitación y haz lo que necesites para recuperar la compostura y el buen juicio. Ejemplo: Llama a un amigo, llora, medita, o date una ducha.

Se puede encontrar una descripción de esta filosofía de la educación en los cuatro libros de Aletha Solter: *Mi bebé lo entiende todo*, *Mi niño lo entiende todo*, *Llantos y rabietas*, y *Juegos que unen* (Ediciones Medici, Barcelona).

Copyright © 1996 por Aletha Solter.

Sitio web: [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com) (Aware Parenting Institute).