

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 (Aware Parenting Institute).