

## ¿El castigo traumatiza?

*Algunas veces padres y maestros nos encontramos ante la dificultad de corregir un mal comportamiento y no saber cómo actuar, pues recordamos que nos han dicho que podemos traumatizar a los niños si los castigamos, o desaprobamos su actuación.*

---

**Artículo realizado con la asesoría de la psicóloga, docente y terapeuta de familia, Juliana Riano Ruíz, Grupo Hellinger Colombia**

Nada más **erróneo** pero al mismo tiempo más **acertado** que esto, pues la manera como utilizamos **nuestras palabras y acciones influye en los niños y en su autoestima.**

Recordemos que **la autoestima es la manera como nos sentimos acerca de nosotros mismos**, que influye en todos los aspectos de la vida, favoreciéndolos o dificultándolos.

Se basa en **una voz interna** que opina sobre nosotros mismos, voz que **se construye a partir de las críticas** y comentarios recibidos durante la **infancia** de parte de las **personas significativas** (padres, maestros, etc..).

**Estas críticas** se relacionan con todos los "debes y deberías" utilizados por las figuras significativas que **son asumidas por el niño como reales** y que van siendo reforzadas durante toda su vida, a través de una percepción selectiva de las situaciones cotidianas que las confirman.

Es importante aclarar, que **los límites y las reglas son definitivas** para los niños y su **desarrollo sano dentro de una sociedad**, pues con ellas aprenden acerca de las **consecuencias positivas y negativas de sus actos**. Pues no toda crítica o castigo deja **cicatrices y heridas** en nuestro crecimiento haciéndonos **sentir malos**.

### **Características que hacen de las críticas el ambiente apropiado para una baja autoestima**

**1.** Cuando **se hace sentir moralmente culpable o malo al niño**, ante aspectos relacionados con gustos o incumplimientos de tareas.

**2.** Al **utilizar palabras** como: "Eres malo", "eres insoportable", **confundiendo la conducta con la identidad**.

**3.** Cuando la **crítica** por cualquier motivo es **muy fuerte**, el niño se siente que no está bien algo en él.

**4.** Cuando no se es constante, **algunas veces se castiga y otras no el mismo hecho**. Con ese mensaje el niño cree que el problema es él y no lo que hace.

**5.** Al acompañar la **crítica con cólera** o rechazo hacia el niño.

**La respuesta** ante esta encrucijada de educar, formar y corregir sin dejar cicatrices es la **disciplina positiva**, pues la construcción de una autoestima fuerte es el **mejor legado** que podemos dar a **nuestros hijos**.

## Características de la disciplina positiva

- # Crear un **ambiente** claro para el niño.
- # Tener **expectativas reales** en cuanto a sus metas y comportamientos, reconociendo sus **capacidades y dones específicos**.
- # **Comprender la conducta del niño** y los cambios que ésta pueda tener en los diferentes ambientes y contextos donde se presenta.
- # Aceptar que **el niño tiene aspectos positivos y negativos** y hacérselo sentir a él para que pueda aceptarse y empezar a cambiar.
- # Al corregirlo, **centrarse en la conducta de ese momento**, no generalizar y **no volver a situaciones pasadas**.
- # Ser **constante corrigiendo siempre lo que está mal** y manteniendo la consecuencia establecida.
- # Cuando sea necesario, **detenga la situación y retire al niño del lugar donde está**, llévelo a un lugar donde pueda analizar y pensar en lo que sucedió (lejos de la TV o de juguetes). Manténgalo en este lugar por un tiempo acorde con la edad del niño (a).
- # Escúchele decir desde el principio por **cuánto tiempo va a estar allí**.
- # Antes de que pueda retirarse, **tómese un instante con él para analizar la situación** y para que **él mismo pueda decir qué hizo mal y cómo podría mejorar su comportamiento** (depende de la edad).
- # Trate de **prever las posibles malas conductas** relacionadas con los cambios en el ambiente y tome las medidas necesarias, por ejemplo: si sale de viaje en carro y este dura varias horas prepare juguetes y actividades adecuadas y aliste refrigerios que le gusten y déselos poco a poco durante todo el recorrido.
- # **No acumule nada**, si en algún momento decide no corregir una conducta inadecuada olvídelo totalmente. **Llámele la atención en el momento** así la consecuencia no se de inmediatamente.
- # **Evite** generalizaciones, **trato silencioso, amenazas vagas o violentas** y ambivalencia.
- # Sea **constante y coherente**.