

El castigo físico

LOS PADRES Y LAS MADRES estamos convencidos(as) de la importancia que tiene la educación que le ofrecemos a nuestros hijos e hijas. En ocasiones, quisiéramos tener una varita mágica que con sólo moverla nos hicieran caso y se comportaran de la manera que consideramos adecuada. Sabemos que el camino de educar a nuestros hijos e hijas implica mucha paciencia y amor. En muchas ocasiones el cansancio nos desespera... por ello en ocasiones acudimos al castigo físico.

Castigamos porque...

Así lo hicieron con nosotros(as). Creemos firmemente que estuvo bien que nos pegaran para educarnos, pensamos que si lo hicieron con nosotros(as) es porque fue la mejor forma de corregirnos. Además estamos convencidos(as) de que no nos causó ninguna consecuencia, por eso lo justificamos. Se ha preguntado alguna vez ¿cómo sería yo, si me hubieran corregido a través del diálogo y la reflexión, cómo enfrentaría ahora mis errores y los conflictos

No conocemos otras formas de corregirles. Las personas adultas debemos enseñar a los niños y niñas a aprender a respetar a sus mayores, a distinguir el bien del mal, a obedecer reglas, pero en muchas ocasiones creemos equivocadamente que podemos lograrlo solo con mano dura, y lo que es peor, "pegando".

Nos parece el método más efectivo. El golpe es engañoso, crea la ilusión de que funciona y esto lo podemos comprobar cuando observamos que nuestros hijos e hijas cambian su comportamiento ante la amenaza del golpe. Esto ocurre sólo en el momento y no funciona a largo plazo.

Perdemos el control. Sabemos que en nuestra vida agitada, existen muchas situaciones que nos alteran, por lo que muchas veces sentimos presión y nos encontramos nerviosos(as), alterados(as), de mal humor, por lo tanto cuando tenemos que corregir a nuestras hijas e hijos descargamos todas nuestras presiones con la persona más débil.

Recuerde:
**“nadie nace aprendido(a)”;
ser madre y ser padre es algo que se aprende
y debemos darnos la oportunidad de hacerlo.**

Algunos efectos del castigo físico que debemos tener presente

En los niños y las niñas

- Produce temor al fracaso. Porque cada error es duramente castigado sin tener la oportunidad de reflexionar para corregirlo.
- Aprenden a tener miedo de los padres y madres, lo que produce inseguridad.
- Mienten para evitar el castigo, hacen cosas a escondidas.
- Sienten rabia y hostilidad hacia las personas adultas y deseos de alejarse de casa.
- Piensan que la persona que más aman les hace daño.
- Aprenden a no razonar y a no establecer relaciones entre su conducta y las consecuencias que se derivan de ella.
- Aprenden que la violencia es una forma adecuada de resolver los conflictos.

En padres y madres

- Nos acostumbra a castigar como una solución fácil.
- Nos produce ansiedad y culpa, aunque creemos que es correcto pegar.
- Se convierte en un modelo de agresión. Al golpear a nuestros hijos e hijas les enseñamos a resolver los conflictos con violencia.
- Amenazamos con mayor frecuencia porque el castigo no nos funciona. Esto nos produce la necesidad de tener que castigar nuevamente y más fuerte, sin darnos cuenta que podemos pasar del castigo al abuso.
- Nos provoca una sensación de incapacidad y sentimiento de fracaso porque el castigo físico no nos funciona para criar a los hijos e hijas. Lo anterior nos lleva a pensar que soy mal padre o mala madre.

En la sociedad

- Aumenta y legitima el uso de la violencia.
- Genera una doble moral. No se castiga físicamente a las personas adultas cuando comenten algún error, pero usualmente aceptamos golpear a nuestros niños y niñas.
- La sociedad tiene la responsabilidad de proteger a la niñez, si aceptamos el castigo físico, que es una violación a sus derechos ¿dónde queda esa responsabilidad?

La erradicación del castigo físico en las familias, surge a partir del hecho de que las personas menores de edad al igual que las personas adultas, tienen derecho a crecer libres de violencia. Castigar físicamente a un niño, niña o adolescente, es una violación a sus derechos humanos, afecta su dignidad. Hay una frase que muchas veces escuchamos: **“... ahora que tanto se habla de derechos ya no podemos ni tocar a nuestros hijos”**. Esta frase es infundada, reconocer los derechos de las personas menores de edad, no significa que no podemos disciplinar, que hemos perdido nuestra autoridad; lo que pasa es que ha variado la forma de hacerlo, ya no podemos disciplinar en forma violenta, sino que debemos disciplinar con diálogo, con respeto y utilizando todo el amor que nuestros hijos e hijas se merecen.

La promoción de los derechos de los niños, niñas y adolescentes procura estimular a las mamás, papás y personas adultas en general, para alcanzar una convivencia familiar armónica y construir una sociedad sin violencia.

La disciplina es básica en la educación de nuestros hijos e hijas. Disciplina familiar es la forma que utilizamos las personas adultas encargadas del cuidado y protección, para guiar y corregir una conducta que consideramos incorrecta. Los niños y niñas tienen derecho a la disciplina y a sentir que son amados(as) y aceptados(as) por su familia. Cada familia tiene una manera particular de disciplinar y de apoyar emocionalmente a sus hijos e hijas.

Algunas formas que utilizamos para disciplinar

Las madres y los padres autoritarios damos más peso a lo negativo que a lo positivo. En muchas ocasiones nos imponemos a través de gritos, insultos y castigo físico como medios para que nos obedezcan. Esta forma de disciplina no ayuda a los niños y a las niñas a creer en sus capacidades ni a reflexionar sobre lo que hicieron incorrecto, corrige desde el miedo y genera sentimientos de poco valor.

Las madres y los padres permisivos no les ponemos límites y les dejamos sin guía. Los niños y niñas bajo esta disciplina crecen como personas inseguras o con dificultades para seguir órdenes y cumplir reglas. El orden social se mueve por medio de reglas y estas deben ser incorporadas desde la niñez.

Las madres y los padres sobreprotectores(as) pretendemos evitarles a nuestros hijos e hijas cualquier situación negativa, sin darles la oportunidad de que aprendan de sus propias experiencias. De esta forma no se les prepara para tomar decisiones ni a enfrentar y resolver sus dificultades.

Las madres y los padres asertivos(as) o que educan sin pegar utilizan la comunicación, la reflexión y el apoyo emocional como los principales medios educativos, dando más peso a lo positivo de sus conductas y explicándoles claramente el porque de las normas y reglas que se establecen en el hogar.

Estableciendo reglas claras en el hogar

Hay que educar a los niños y niñas para que tengan recursos propios y puedan decidir en sus vidas que les conviene y que no; esto se logra con reglas, las que deben ser claras para que llegue el momento en que sean incorporadas y no sea necesario recordárselas

Para definir reglas en la casa, es importante:

- conocer bien al hijo o hija, saber qué esperamos de él o de ella;
- saber qué conductas o actividades podemos esperar de él o de ella, según su edad y propio desarrollo;
- comunicar claramente a nuestro hijo o hija qué conductas son adecuadas y cuáles son inadecuadas;
- recriminar la conducta, no a la persona. No insulte ni ponga calificativos.

Es importante que los niños y las niñas sepan que en las casas de otras personas (amigos(as), familiares) hay distintas reglas y que las reglas de una familia, pueden no funcionar en otras familias.

Ejemplo de algunas reglas:

- *debes hacer las tareas antes de ver televisión;*
- *a las ocho te acostás... luego yo te leo un cuento;*
- *el postre es después de que te comás la comida;*
- *debes lavar los platos antes de salir de la casa.*

Resulta muy cansado para las personas adultas, cuando tenemos que estar todo el día detrás de nuestros hijos e hijas diciéndoles lo que deben y no deben hacer; mejor es educarles para que ellos y ellas tengan recursos propios y puedan decidir en sus vidas lo que les conviene o no, esto se logra con las reglas. Cuando las reglas son claras, llega el momento en que los niños y las niñas las incorporan, de tal forma, que las cumplen sin necesidad de recordárselas.

Es inevitable tener conflictos, éstos son parte de nuestra vida, están presentes en la familia, en la escuela, en las comunidades, en el trabajo; por lo tanto, el problema en la convivencia familiar NO son los conflictos, sino la forma como los padres y madres intentamos resolverlos con nuestros hijos e hijas.

¡ Recuerde: el amor de los padres y de las madres no se condiciona !

¡ Ábrase y acaricie a sus hijos e hijas !

¡ Te amo como ERES y no cambiaría ni un centímetro de ti ;

Algunas claves que pueden ser útiles en aquellas situaciones difíciles en las cuales creemos que pegar es la única salida

Aceptar los sentimientos. Es importante que reconozcamos y aceptemos los sentimientos que nos provoca el comportamiento de nuestro hijo o hija, podemos sentir rabia, enojo, vergüenza o agresividad.

Preguntémonos qué busca el niño o la niña al portarse de esa manera. Muchas veces buscan atención y la forma de hacerlo es portándose de una forma que nos molesta.

Respiremos lenta y profundamente y contemos hasta diez, para no pegar. Verdad que lo hemos hecho muchas veces... y funciona...

Pensemos lo que vamos a decir o hacer. ¿Cómo nos sentiríamos si otra persona adulta nos hiciera lo mismo?

Podemos hacer una pausa y tomar conciencia sobre el porqué estamos enojados(as). ¿Es realmente por lo que ha hecho nuestro hijo o hija o es por algo que nos está sucediendo?

Llamar a nuestra pareja u otra persona y compartir lo que nos está sucediendo. Cuando podemos compartir el problema se descarga un poco la tensión.

Salgamos de casa y respiremos aire fresco, caminar ayuda a liberar la tensión y el enojo. También podemos hacer algo que nos haga sentir mejor como tomar un baño, una taza de café a solas, hacer ejercicios, realizar alguna actividad.

Alejarnos de la situación y gritar a solas. Es mejor gritar a las paredes que a nuestros hijos e hijas.

Recordar que como personas adultas damos el ejemplo. Si resolvemos los problemas pegando, además de dañarles la autoestima, les enseñamos que la violencia es una forma adecuada para resolver los conflictos.

El sentido del humor es, a veces, el mejor de los remedios. Intentemos ver el lado cómico de las cosas.

Formar hijos e hijas requiere de mucha paciencia y constancia para que puedan volar con sus propias alas y recorrer los campos de la vida para la cual nacieron. Por tanto, la misión de nosotras las personas adultas es prepararles para que vuelen alto.