

1er. Capítulo

M.^a LUISA FERRERÓS

¡CASTIGADO!

¿ES NECESARIO?

ALTERNATIVAS EDUCATIVAS,
INGENIOSAS Y EFICACES



Prácticos

Método Ferrerós

¡Castigado!

M.^a Luisa Ferrerós

¡Castigado!

¿Es necesario?

Alternativas educativas, ingeniosas y eficaces

Edición a cargo de Mercedes Villena

Ilustración de Narcís Turró Cusí

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© M.ª Luisa Ferrerós, 2011

© Edición a cargo de Mercedes Villena Rama, 2011

© Editorial Planeta, S. A., 2011

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Ilustraciones del interior: © Narcís Turró Cusi

Primera edición: marzo de 2011

Depósito Legal: M. 5121-2011

ISBN 978-84-08-10069-0

Composición: Víctor Igual, S. L.

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Índice

Agradecimientos	11
Introducción	13
Cómo lidiar con los comportamientos de los niños y adolescentes	21
Tipos de castigos	26
<i>Castigo físico</i>	26
<i>Castigo sancionador</i>	27
<i>Castigo humillante</i>	27
<i>La consecuencia educativa</i>	27
El castigo moderno: la consecuencia educativa incentiva	28
Educar con sentido común	30
Hacerlos responsables de sus actos es educarlos para el día de mañana	32

Educación en la actualidad. La consecuencia educativa	35
«Te dejas sin», el castigo de moda que no funciona	38
¿Un cachete a tiempo?	43
Los castigos físicos son inadmisibles	44
Derechos del niño	46
El método Ferrerós. Educación en la realidad	49
Cómo convertirnos en padres de referencia	53
Dónde poner los límites	55
Las claves educativas del método	58
<i>Los padres somos un equipo</i>	58
<i>Obsérvalo y aprende a conocerlo</i>	59
<i>Planificamos</i>	61
<i>Evitamos los conflictos innecesarios</i>	63
<i>Ponemos límites</i>	67
<i>El control de la situación: las advertencias,</i> <i>los avisos y la aplicación de las consecuencias</i>	69
<i>Les escuchamos y hablamos con ellos en positivo</i>	76
<i>Educar a nuestros hijos en la realidad</i>	79
Educarlos pensando en su futuro	83
Conflictos habituales, soluciones efectivas	87
La estrategia de la doble alternativa	91
Faltas de respeto: prioridad educativa	98
Rabietas y pataletas	101
¿Hay que repetirles las cosas mil veces!	109
<i>¡A la mesa!</i>	110

<i>Los deberes</i>	113
<i>¡A la ducha!</i>	114
<i>Vestirse solos y otros problemas con la ropa</i>	115
<i>Mi hijo me lleva la contraria</i>	118
<i>Vamos a la cama</i>	118
<i>Cuando no reaccionan → apatía</i>	120
<i>Provocan constantemente → actitud retadora</i>	121
<i>Mi hijo tiene dos caras → el comportamiento escolar es opuesto al de casa y viceversa</i>	122
<i>Hermanos que se pelean constantemente</i>	124
<i>Nos cuesta poner límites y normas en casa</i>	127
<i>No toleran las frustraciones</i>	130
Los niños aprenden de nuestro ejemplo	133
Padres ejemplares, hijos desastrosos, o ¿padres desastrosos, hijos ejemplares?	137
<i>Educación significa «guiar»</i>	141
Lo que los padres hemos de evitar	142
<i>Vale más una imagen que mil palabras</i>	148
<i>Los peligros de la hiperprotección</i>	150
Cuando se empieza a educar	152
¿Cuentos tradicionales o películas modernas?	155
Técnicas de resolución de problemas	161
Técnica del fuera de juego	165
Estrategia de saturación	167
Sobrecorrección	168

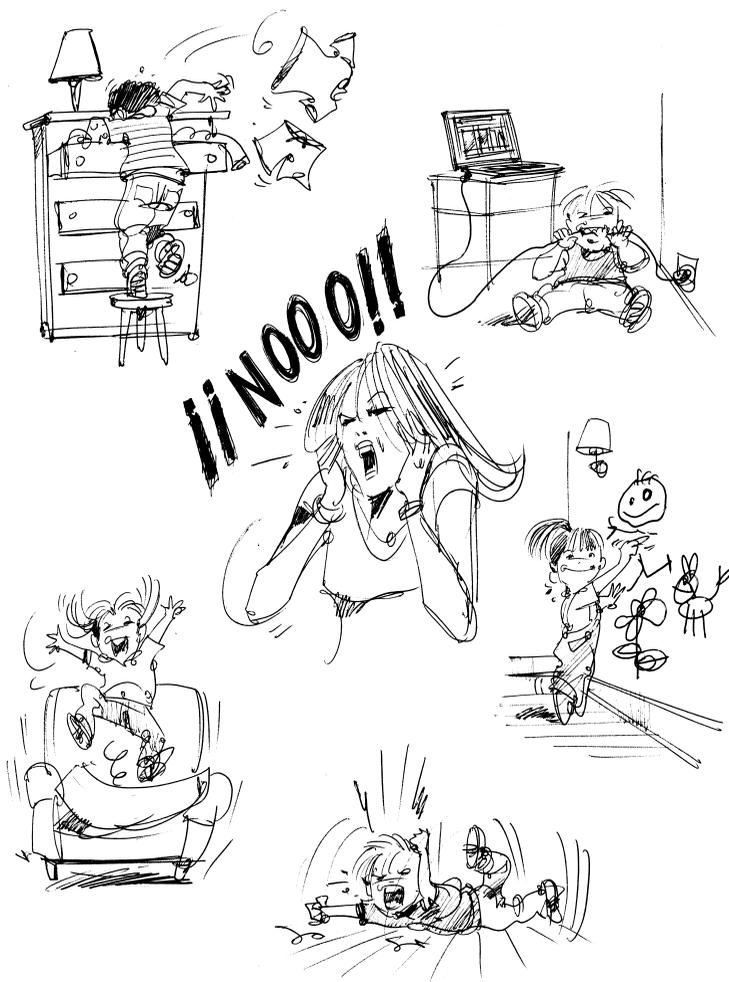
Sistema de pegatinas o puntos	169
Pactos entre padres e hijos	171
Consecuencia disuasoria	173
<i>Decálogo del juez Calatayud</i>	175
Teoría de la modificación conductual	
de B. F. Skinner	178
<i>Procedimientos operantes básicos</i>	179
<i>Técnicas para desarrollar y mantener las conductas</i>	182
<i>Técnicas de autocontrol</i>	186
Problemas de autocontrol	186
Cómo autocontrolarse	188
La teoría de la programación neurolingüística nos da las claves	190
Casos prácticos	199
Soluciones educativas según la personalidad del niño	201
Inés, 6 años: se ha vuelto a dejar otra vez su mochila en el colegio	210
Juan, 5 años: se empeña en llevarse su juguete preferido a una salida familiar y lo pierde, a pesar de vuestras advertencias	213
Gabriela, 11 años: sabe que no debe dejar el lavabo desordenado y mojado después de la ducha, pero cada día repite la misma historia	213

Eugenia, 6 años: tarda más de una hora en cenar	214
Quim, 8 años: hay que avisarle un montón de veces para que deje de jugar o ver la tele y vaya a cenar	215
Fran, 11 años: se le ha caído el mando a distancia del vídeo mientras jugaba con él y lo ha roto	216
Claudia, 13 años: no hay manera de que se vaya a dormir a su hora y por la mañana no hay quien la levante	216
Álex, 4 años: se muerde las uñas a todas horas. Su ansiedad va en aumento y se está destrozando los dedos	217
Conclusión	219

Agradecimientos

Este libro se lo dedico a mi tercer hijo, Carlos, que acaba de cumplir 9 meses. ¡*Castigado!* se ha gestado con él, lo he escrito mientras lo criaba, con la inestimable ayuda de mis padres, mi marido y mis hijos mayores. Sin ellos, hubiera sido imposible.

Introducción



La idea de este libro surgió cuando escuchaba a unos padres en mi despacho. Recuerdo sus palabras: «Ya no sabemos qué hacer, le reñimos constantemente, lo dejamos sin Play, sin tele, sin PSP..., pero no responde, no reacciona.»

Este comentario fue para mí como la gota que colma el vaso; no eran los primeros padres que me hacían este mismo comentario. Al contrario, últimamente lo había escuchado en muchas ocasiones. Cada vez que unos padres acudían a mi consultorio en busca de consejo para educar a sus hijos, acabábamos hablando del «Te quedas sin...». Así que pensé que era el castigo de moda.

El «Te quedas sin...» se ha extendido rápidamente. La mayoría de padres lo utiliza porque es fácil de aplicar, parece educativo, es moderno y huye de antiguos autoritarismos. Los padres, entre los que me incluyo,

estamos buscando una forma nueva de educar y enseñar a nuestros hijos. Me incluyo porque, además de psicóloga, soy madre de tres niños y he pasado por todas esas etapas también a nivel personal, con lo cual me siento doblemente identificada en esas situaciones.

Está claro que no hay dos hijos iguales y que hay que adaptarse a su manera de ser y a los nuevos requerimientos sociales, así que tenemos todo un reto por delante. A menudo nos sentimos culpables por no intervenir tanto como quisiéramos en la educación de nuestros hijos, que pasan muchas horas en la escuela o en actividades extraescolares, y al llegar a casa, nos ponemos a reñirles por cualquier cosa.

Todos queremos cumplir con la idea de ser buenos padres. Leemos sobre el tema, nos llegan opiniones contradictorias, vamos probando diferentes opciones para ver cuál funciona..., pero, sinceramente, creo que vamos un poco perdidos o despistados.

Por mi parte, tengo muy claro que, para que algo me funcione, he de entender por qué lo hago, cuál es el motivo. No me sirven trucos o recetas habladas sin ton ni son, porque si no tengo la certeza de por qué lo hago y para qué, no voy a ser capaz de transmitir seguridad a mis hijos. Y, por tanto, soy también incapaz de transmitirlo a mis pacientes.

En este libro vamos a hablar de disciplina, de ense-

ñar comportamientos infantiles, de límites, de advertencias y explicaciones para que nuestros hijos aprendan de forma efectiva y en un clima de comprensión y cariño cómo han de comportarse y lo que esperamos de ellos.

«Te quedas sin...» es una frase que se repite constantemente en las familias modernas. Sin embargo, muchos padres se sorprenden de que los niños no reaccionen y continúen portándose mal cuando les quitan los alicientes de que disfrutan actualmente: Internet, móvil, Play...

Vivimos en una sociedad de consumo y lo único que hacemos para educar a nuestros hijos es «limitar» su consumo de ocio para reconducir su comportamiento. No obstante, los padres nos encontramos con una realidad y es que los niños de hoy no reaccionan ante nada; son pasivos consumidores de pantallas. Si les quitas la del ordenador, se instalan en la de la Play; si no, en la de la tele o el móvil. Su actitud responde a la de aquellos niños saturados de cosas materiales que les proporciona la sociedad de bienestar. Tienen demasiado de todo y lo obtienen sin esfuerzo. A menudo con una simple pataleta consiguen más atención que cuando cumplen sus obligaciones. Por otra parte, no olvidemos que los niños y los adolescentes quieren ser el centro de nuestra atención.

Si sólo cuando se portan mal, los padres lo dejamos por un momento todo para regañarlos, ellos aprenden rápidamente cuál es la manera de obtener nuestra atención, aunque ésta sea negativa. Y, una vez hemos entrado en ese círculo vicioso, resulta muy difícil salir de él si no somos capaces de verlo desde fuera y de cambiar completamente nuestra estrategia: nuestro camino es «Educar en la realidad», que cada conducta tenga una consecuencia real que les vaya dirigiendo y seleccione los comportamientos adecuados. La consecuencia educativa, parte de la educación; permite adquirir conciencia moral del comportamiento, porque los niños no tienen tan claro lo que está bien o lo que está mal y tienen que aprender que hay cosas que no son aceptables.

Para conseguir que los hijos respeten los límites y se comporten bien es necesario fortalecer las conductas adecuadas y sólo reprender las inapropiadas cuando éstas son reincidentes. Y, sobre todo, hemos de ofrecer un buen modelo y ejemplo en casa. La disciplina es necesaria, pero no debe asentarse en el miedo del hijo; se debe favorecer la reflexión y la comunicación como vías para conocer el motivo y el alcance de la falta, al tiempo que se le orienta sobre cuáles han de ser la acción o los comportamientos correctos, para que el niño/a recapacite y aprenda a conducir su propia vida.

¿Se debe castigar al niño de cuatro años que suelta una patada a la abuela cuando se acerca a saludarlo? ¿Y al de diez años que se niega a poner la mesa o que no acude a cenar cuando lo llaman? ¿Y al adolescente que regresa a casa tres cuartos de hora más tarde de lo acordado? Y si hay que castigarlo, ¿cómo hacerlo? ¿Lo castigamos a quedarse en su cuarto?, ¿sin ver televisión?, ¿sin salir con los amigos?...

Es imposible encontrar, más allá del rechazo general al castigo físico, una respuesta unánime a estas preguntas, ni entre las familias ni entre los especialistas en educación. Mientras que algunos psicólogos y pedagogos consideran que el castigo es contraproducente porque daña la autoestima, produce tensión y agresividad y puede afianzar las conductas negativas, otros opinan que es peor dejar pasar las conductas inadecuadas, y que el castigo, entendido como consecuencia disuasoria, como resultado real del mal comportamiento, resulta educativo, ya que evita que éstas se repitan al recordar el esfuerzo que costó solventar la travesura. Vamos, pues, a aprender cómo enfrentarnos a estas situaciones, dejando de lado el concepto de «castigo» y pasando al actual de «consecuencias educativas».