



Moldeando el carácter de los adolescentes

Parte II: El castigo efectivo

Cómo castigar a tu hijo

La semana pasada estuvimos hablando de los diferentes castigos que pueden aplicar los padres a sus hijos adolescentes para cambiarles el carácter. El día de hoy vamos a mencionar uno nuevo: el castigo verbal.

El castigo verbal, el gritarles, el criticarlos, el estarles repitiendo lo mismo, intimidarlos constantemente, el insultarlos o darles largos discursos así como decirles cosas que no los hagan sentir culpables, avergonzados o temerosos, están dentro de esta categoría. Sin embargo, ésta es una forma muy ineficaz de castigo, no es efectiva especialmente con los adolescentes.



Muchos muchachos aprenden a no poner atención e ignorar totalmente la manera de hablar o de gritar brusca o incoherente de sus padres; les entra por un oído y les sale por el otro. Algunos muchachos desarrollan inclusive resentimiento y enojo hacia sus padres cuando esas tácticas son usadas, mientras que otros se vuelven más distantes en el trato con sus padres.

Otra forma de castigo es el castigo físico; golpearlos, darles una nalgada u otra forma de castigo físico como éstas están dentro de esta categoría. Esto también puede referirse a controlar al muchacho a través de intimidación o temor, en otras palabras, se le estará diciendo al muchacho: *“Yo soy más grande que tú y, por consiguiente, puedo hacer que hagas lo que yo quiero”*. Creo que otras numerosas formas de disciplinas pueden ser utilizadas más efectivamente con los adolescentes y que esta forma de castigo debe ser evitada.

El castigo es una manera de actuar de los padres que puede ser utilizada para cambiar el comportamiento de los adolescentes; sin embargo, hay ciertas cosas que deben tenerse en mente para que cuando se utilice el castigo pueda ser efectivo

y se puedan minimizar los problemas que lleguen a ocurrir en ese momento. Usa el castigo junto con otras maneras de tratar a tu adolescente, esto es muy importante.

Tres maneras principales para disciplinar a tu adolescente pueden ser utilizadas: el castigo, el recompensarlos por ciertos logros y el ignorar ciertos comportamientos. El castigo es más efectivo cuando es usado junto con otros de los métodos de disciplina, cuando es utilizado como el principal método de control es menos efectivo que cuando en ciertas ocasiones castigas al muchacho y en otras le das largas a alguna recompensa por algún logro o algún buen comportamiento.

El quitarle privilegios al muchacho o restringirle actividades que le gustan, será más efectivo o si se le dan recompensas por ciertos logros o privilegios por ciertos comportamientos. Conforme se use más en el trato con el muchacho el darle privilegios y recompensas y el animarlo por las cosas que haga bien será más efectivo cuando se le aplique el castigo.

Para esto es importante que aprendas a definir las expectativas: *“si haces esto, entonces tendrás esto”*, y no sólo las expectativas, sino también las reglas. Acerca de esto ya hablamos anteriormente, básicamente se refiere a que los padres deben evitar expresiones ambiguas, como *“quiero que seas bueno, que te portes bien o que mejores en la escuela”*, y establezcan exactamente lo que quieren decir con bueno, portarse bien o mejorar en la escuela.

También debes evitar el aplicarles el castigo sólo de vez en cuando, y el decidir qué castigo le van a dar hasta después que la regla ha sido quebrada o desobedecida; antes que el muchacho desobedezca la regla se le deben decir las consecuencias que van a venir. Por ejemplo, antes de que el muchacho llegue a las 2 de la mañana se le debe decir: *“si llegas después de las 12 de la noche, entonces perderás estos privilegios”*.

También dile en qué consiste el castigo y cuándo termina, él debe saber cuánto tiempo va a durar el castigo y qué es lo que puede hacer para

salir de él. Por ejemplo, le podrás prohibir el uso del teléfono por una semana, esto claramente define cuánto es el tiempo o le podrás decir: *“no puedes hablar por teléfono durante dos días, pero después de esto cada tarde que llegues a casa y hagas tu tarea sin argumentar, podrás usar el teléfono después de la cena”*. Esto le permite conocer lo que puede hacer para que el castigo le sea quitado.



Debes definirle claramente el comportamiento por el cual será castigado, menciónale al mismo tiempo cuál es la regla, cuál es la consecuencia si la quiebra o la desobedece, por cuánto tiempo será castigado y cómo se deberá comportar para que el castigo le sea quitado. Trata de establecer la regla y la consecuencia la primera vez que veas el comportamiento, en otras palabras, evita el castigar

un comportamiento la primera vez que éste aparece y usa ese comportamiento para establecer una regla; no lo puedes hacer siempre de esta manera, pero este principio por lo regular puede ser empleado.

Por ejemplo, un adolescente ha sido constantemente puntual y de repente llega a casa una hora más tarde de lo establecido; en lugar de castigar el comportamiento la primera vez que ocurre, puedes usar esto para establecer una regla y una consecuencia diciéndole al muchacho que ese es un comportamiento inaceptable y que la próxima vez que ocurra va a suceder esto y aquello.

El uso de las advertencias

Es importante poner fechas establecidas para que realice ciertas actividades y usar advertencias al tratar con tu adolescente. La mayoría de los padres usan advertencias pero, a menudo, estas advertencias producen reacciones negativas en los adolescentes tales como gritos, intimidaciones o molestias. El uso de advertencias apropiadas puede hacer que las cosas sean más suaves y evita las constantes irritaciones entre el padre y el adolescente.

Los padres deben establecer fechas y límites de tiempo para que los adolescentes realicen ciertas actividades, por ejemplo, *“me gustaría que el carro estuviera lavado el viernes a las 6 de la tarde”*, *“quiero que este cuarto esté limpio antes que comience tu programa favorito”*, *“por favor, saca la basura antes de*

que se sirva la cena”. Deja que esas fechas que has establecido adviertan al muchacho y no tu voz, usa fechas o periodos de tiempo establecido para evitar cualquier situación de fricción entre tú y tu adolescente cuando digas: *“quiero que esto sea hecho ahora mismo”*. En lugar de decirle: *“quiero que recojas tu ropa ahora mismo”*, dile: *“quiero que recojas tu ropa antes de la cena”* o *“tu cuarto tiene que estar limpio para el viernes a las 5 de la tarde para que obtengas tus privilegios”*.

Esto da al muchacho alguna flexibilidad dándole tiempo para realizar el trabajo requerido por los padres, si no termina la actividad que se le marcó para el tiempo señalado, entonces una consecuencia debe ser aplicada, pues se le dio una fecha o periodo de tiempo para realizar sus actividades. Esto reduce la normal resistencia del adolescente a las demandas del padre.

También es muy importante individualizar el castigo; los intereses, valores y preferencias del muchacho deberán tomarse en consideración, ya que puede ser un castigo para él, aunque puede no ser castigo para otro. Si el castigo se individualiza, se hace algo estándar y monótono, como una sola regla, pero no estamos siendo flexibles para entender qué funciona con un adolescente o qué funciona con otro.

Debemos castigar al comportamiento, no al muchacho; cuando uses el castigo debes hablar acerca del comportamiento y no del muchacho como individuo. Si un muchacho reprobaba un examen en la escuela no significa que es tonto, probablemente significa que no se preparó adecuadamente; si un muchacho le pega a su hermano no necesariamente significa que es descortés, sino que este comportamiento es inaceptable.



Mantente en calma, es más fácil decir que hacer pero cuando el castigo es aplicado los padres deben tratar de permanecer en calma, tranquilos y sin estar perturbados. El tratar o castigar el comportamiento deberá hacerse de manera muy práctica y sin emociones; si un muchacho pierde privilegios, los padres deben evitar las excesivas intimidaciones, los regaños o los discursos, simplemente deben aplicar las consecuencias del comportamiento.

No uses demasiado algún castigo, debes delimitar ciertos castigos para ciertos comportamientos como por ejemplo, cuando se le aplica al muchacho el castigo de no poder usar el carro deberá ser solamente por cierto comportamiento y no por cada violación a las reglas de la casa. Si a un muchacho se le restringe el uso del teléfono constantemente por diferentes comportamientos, muy pronto el no usar el teléfono se convertirá en un estilo de vida y el castigo perderá su efectividad.

¿Quieres un castigo efectivo?

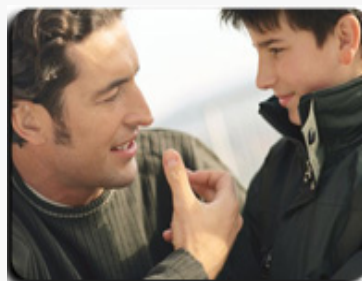
Trata de castigar al muchacho inmediatamente; en general, la importancia y la efectividad del castigo dependen principalmente de qué tan rápido se le aplica el castigo una vez que el comportamiento que estás tratando de controlar o cambiar sea presentado y no de la duración o la dureza del mismo. El castigo no tiene que ser duro o largo para que sea efectivo, uno de los principales factores que controlan o cambian el comportamiento no es qué tan severo o largo sea, sino que se aplique cada vez que el comportamiento se presente.

Una regla práctica para tener en mente al tratar de determinar qué tan largo será el castigo es estar observando de cerca al muchacho y ver cómo reacciona. Fíjate cuánto tiempo le toma el ocuparse en otras cosas o el darle menos importancia al castigo; la efectividad de éste está determinada por qué tan rápido y qué tan frecuentemente se aplique el castigo una vez que el comportamiento es presentado.

Ahora bien, problemas siempre habrá y problemas que se enfrentarán al usar el castigo también, esto es a causa de los cambios normales que ocurren durante la adolescencia, por ejemplo, el retirarse de las actividades familiares, la disminución de la comunicación e interacción entre padres y adolescentes, el pasar más tiempo con los amigos, etc.

En general, muchos padres tienden a ser castigadores, a poner más atención a los errores, fallas y malos comportamientos de sus hijos que a sus logros y éxitos. Esta actitud es más vista durante el periodo de la adolescencia y muchos adolescentes se quejan de que el único tiempo que sus padres platican con ellos lo usan para criticarlos, darles largos discursos, marcarles sus errores o decirles qué es lo que deben de hacer y lo que no deben de hacer. Debido a que la interacción entre padres y adolescentes disminuye, la

mayoría de la comunicación de los padres envuelve atención negativa o castigo.



Al responder a los adolescentes de esta forma negativa, los padres establecen una situación donde la única recompensa que se recibe por un buen comportamiento es el no

ser castigado o criticado; sin embargo, no deberían usar siempre el castigo o la atención negativa al disciplinar o tratar con el adolescente. Durante la adolescencia es muy importante reconocer cada cosa que logren y cada comportamiento positivo; la atención positiva, las recompensas y el ignorar ciertos comportamientos o palabras deberían ser el trato que uses con tus adolescentes la mayoría del tiempo.

Problemas que surgen a causa de la mala aplicación del castigo

Cuando la atención negativa y el castigo son los mayores métodos de control o de interacción con los adolescentes, problemas como los que se describirán a continuación pueden presentarse y comportamientos normales en los adolescentes pueden intensificarse de manera importante. Así como los niños crecen físicamente, los padres también deben cambiar, previniendo el uso de ciertos tipos de disciplina; a pesar de que estamos conscientes que los niños crecen físicamente conforme pasa el tiempo, muchos de nosotros tendemos a olvidar este proceso normal cuando tratamos con los adolescentes.

Muchas formas de disciplina utilizadas por los padres están basadas en el temor o la intimidación, si éste es el mayor método de control que ha sido utilizado desde que el niño era pequeño, durante la adolescencia los padres estarán aptos para perder el control o para entrar en conflictos físicos con él.

Este método puede trabajar bien con niños pequeños pero no es útil durante la adolescencia, que es el tiempo donde tú necesitas mayor control sobre el muchacho. No deberás controlarlo a través del miedo o a través de la intimidación porque esos no son medios efectivos para manejar a un muchacho, particularmente a un adolescente, pues muchos de ellos son físicamente mas grandes que sus padres y no les tienen miedo e incluso les gusta el enfrentarse físicamente con sus padres.

El enojo, la terquedad y la rebelión pueden intensificarse, éstos son algunos de los comportamientos típicos que se manifiestan durante la adolescencia; sin embargo, si el muchacho es frecuentemente criticado, o recibe atención negativa estos sentimientos se volverán más intensos.

A veces, los sentimientos de enojo que están escondidos no se expresan directamente sino a través de una variedad de maneras pasiva-agresivas tales como oposición, resistencia, terquedad, rebelión y retar. Por ejemplo, si tú dices que algo es negro, el adolescente dice que es blanco o hace lo opuesto a lo que le estás diciendo que haga. Además, este enojo puede ser visto a través de otras situaciones que se manifiesten al pelear o mostrar enojo con sus hermanos, amigos y con otras personas que representen su autoridad.

Otro problema que puede manifestarse es un distanciamiento en su relación con el padre; dentro del proceso normal de la adolescencia se manifiesta un distanciamiento de las actividades familiares y los vínculos con sus amigos y compañeros de escuela se hacen más fuertes, por consiguiente, un distanciamiento en la relación entre el padre y el adolescente se manifiesta automáticamente.



Sin embargo, si se emplea castigo excesivo o atención negativa esta separación o distanciamiento puede hacerse mayor y se crea un gran abismo en la comunicación. El muchacho sólo habla relación con su familia, pasando más tiempo solo en su cuarto y minimizando el contacto con la familia.

Otro problema son los comportamientos de evasión o escape, todos tendemos a evitar situaciones que producen tensión negativa, esto es, crítica o regaños. Si cada vez que haces cierto trabajo el resultado es una experiencia negativa o si cada vez que preparas cierta comida recibes mucha crítica de parte de tu familia, probablemente evitarás el hacer ese trabajo o el cocinar esa comida.

Los adolescentes a menudo muestran los mismos sentimientos y comportamientos cuando el castigo, la crítica o los regaños son las principales características en la relación con sus padres. Por

ejemplo, si el que el padre haga la tarea junto con el hijo usualmente provoca que le grite, pelee, le dé largos discursos, lo critique o lo regañe, el muchacho tendera a disminuir la cantidad de tiempo que le invierta a la tarea.

El mentir, manipular, irse de casa o no decir toda la verdad son comportamientos de evasión que se manifiestan frecuentemente al experimentar estas situaciones. Cuando ves a un muchacho que no dice la verdad, que trata de manipular a sus padres o que constantemente los amenaza diciendo que se quiere ir de la casa, mira cómo estás tratando con tu adolescente o como te relacionas regularmente con él. Si el castigo, el regaño, la crítica o la atención negativa es el método principal que estás utilizando esa puede ser la razón por la que esos comportamientos se manifiestan en tu adolescente.

La importancia de la personalidad y el ejemplo

Castigos, regaños críticas y atención negativa pueden ser ineficaces e incluso pueden empeorar la situación. Como adultos, tú y yo tratamos a nuestros amigos y a otros adultos conforme a la personalidad de cada uno, esta capacidad a menudo se pierde o es ignorada cuando se trata de nuestros muchachos. Para algunos tipos de personalidad el castigo es suficiente para controlar o modificar el comportamiento pero para otros, el castigo, los regaños o las críticas puede que no funcionen del todo o que funcionen sólo por un corto periodo de tiempo.

Esto es una realidad mayormente en personalidades tercas, los que siempre hacen lo que quieren, las personalidades que constantemente buscan el placer; en estos casos otras maneras de tratar a los adolescentes como el usar las recompensas o ignorar ciertos comportamientos deben ser usadas porque, en este caso, el castigo como principal método de control no será efectivo.

Por lo regular, los niños desarrollan ciertos tipos de comportamientos cuando crecen; esos pequeños que parecen ser tan buenos, que siempre escuchan, que nunca dan problemas y son muy obedientes, en algún momento entre los 11 y 14 años de edad, ese comportamiento de extrema obediencia cambia dramáticamente. Al muchacho ya no le importan las instrucciones de sus padres y el enojo que por años se ha estado desarrollando, de repente sale a flote y es expresado a través de los comportamientos pasivo-agresivos descritos anteriormente.

Además, es importante que aprendas que el muchacho puede actuar como tú. Mi respuesta a los padres que me dicen “cada vez que le pego a mi hijo él me regresa el golpe, ¿qué es lo que debo hacer?” o “cada vez que le grito a mi hija ella me grita a mí” es: “no le pegues a tu hijo, no le grites a tu hija”. Los muchachos aprenden ciertos comportamientos al observar a otras personas, esto es la teoría llamada ‘modelo de aprendizaje’.

En otras palabras, los padres sirven de modelo para que se formen los comportamientos en los niños, los muchachos expuestos a ciertos comportamientos de los padres los imitarán y posteriormente los usarán al tratar de solucionar problemas y de interactuar con otros. Si tú le hablas a tu adolescente o a tu esposa con gritos o discutiendo, tu muchacho va a aprender a hablarte de la misma manera a ti, a sus hermanos o a sus compañeros; si tú le pegas o usas el temor o la intimidación para controlarlo, ellos también usarán esas técnicas contigo. En muchos muchachos que muestran comportamientos agresivos se ha encontrado que los padres han usado esos mismos métodos negativos para tratar con ellos.

No es que el muchacho se esté comportando de cierta manera para obtener regaños o castigos, sino que actúa así para obtener cierta reacción de los padres; el oponerse constantemente a los padres, la terquedad, la resistencia a obedecer y el decir las cosas entre dientes son maneras pasivo-agresivas de expresar enojo. Portarse mal, en cierta manera, para obtener una reacción de parte de los padres es, algunas veces, no planeado conscientemente. Un método para tratar con este tipo de comportamiento es, simplemente, ignorarlo.

Dr. Sergio Canavati Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com