



PSICOINFANTIL
Servicio de Asesoramiento Psicológico
María Dolores Parra Córdoba
Telf.- 958 17 09 75

CÓMO UTILIZAR CORRECTAMENTE LOS PREMIOS Y LOS CASTIGOS. LOS MEJORES PREMIOS. LOS CASTIGOS MÁS ADECUADOS. EL CASTIGO FÍSICO.

Lo primero que hay que saber acerca de los premios y los castigos es que la mayoría de ellos son exclusivos de cada niñ@; esto es, cada un@ se siente perjudicado o recompensado por algo en concreto que es distinto de lo de su amig@.

Premiar es reconocer algo que se ha hecho bien y estimula a quien lo recibe para seguir haciéndolo así.

La forma correcta de utilizar los refuerzos sería:

1. Realizar una lista de reforzadores sociales y generales que sean los propios de nuestro hij@, especificando lo más posible, por ejemplo no sirve decir: *jugar* sino más bien *jugar con la tierra*
2. El niñ@ tiene que relacionar CLARAMENTE el refuerzo con el comportamiento que queremos reforzar. Cuanto menor es el niño, más inmediato tiene que ser el premio.
3. Hemos de ser justos y cumplidores.
4. Sólo hay que utilizarlo cuando se produzca la conducta es decir, el niño tiene que estar privados de ellos y sólo obtenerlos cuando realice la conducta seleccionada
5. No hay que utilizar premios para todo, corremos el peligro de convertir al niñ@ en un ser interesado y materialista.
6. Mantenerlo hasta que esta esté incluida para siempre en su repertorio de conductas
7. No es añadir regalos sino conseguir con esfuerzo ciertos privilegios que ya tiene.
8. Debe ir acompañado de la recompensa social: abrazos, besos, expresiones positivas; para que después se vaya retirando el premio material y quede sólo la recompensa o atención social.

Castigar debe ser una forma de demostrarle a un niñ@ que ha hecho algo mal, incorrecto o que nosotros como padres no admitimos. Además un castigo es eficaz si realmente hace que disminuya la probabilidad de que una conducta inapropiada se repita.

Uso correcto de los castigos. Tendremos más éxito si:

1. Si, al igual que con los premios, somos justos y proporcionados.
2. Si asociamos un tipo de castigo a un comportamiento determinado y con el conocimiento previo del niñ@.
3. Si aplicamos el castigo con mucho autocontrol.
4. Si somos constantes y firmes.
5. No ponemos castigos que no vamos a cumplir.
6. Si somos más selectivos. Hay que reducir los castigos a las conductas que consideramos más importantes, no ha todo.
7. Si tras el castigo enseñamos la conducta correcta y le damos la oportunidad de llevarla a cabo.

Tipos de castigos:

1. **Ignorar** (extinción). Son importantes en la extinción dos cosas: por un lado, que una vez que empecemos a aplicarla debemos actuar exactamente igual **siempre** que se produzca la conducta; y por otro, que la extinción se produce de forma **gradual**, lentamente, no con una sola actuación. Es muy efectiva con las conductas que sólo buscan atención social. Ejemplos clásicos de esto son las rabietas y decir tacos.

2. EL **tiempo fuera**, retirarle al niñ@ nuestra atención. Recomendable para conductas violentas o desafiantes. Para aplicarlo es necesario seguir las siguientes RECOMENDACIONES; y **siempre y únicamente** para conductas que previamente hayamos definido; y sistemáticamente **siempre** que estas se produzcan y con **conocimiento previo** también por parte del niñ@:
 - Elegir un lugar seguro, iluminado, cercano y aburrido Explicar al niño con antelación qué va a ocurrir si se comporta de forma agresiva. Que sepa que se le dará una señal ante la cual si no deja de emitir la conducta inmediatamente se irá a la silla de pensar o tendrá que estar un ratito en el lugar “tal” para pensar.
 - Cuando lo apliquemos ya no será necesario dar largas explicaciones, sólo se le dirá cuál ha sido la conducta inadecuada. Por ejemplo: *has arañado a Marina y le has hecho daño*
 - Debe aplicarse **sin enfado por parte de los padres y sin utilizar la fuerza física.** (así evitaremos comportamientos de rebeldía o negativismo)
 - Tener cuidado con el momento de iniciar el castigo porque si en ese momento el niño está aburrido, salir fuera puede ser estimulante o deseable.
 - Tener cuidado con el momento de finalizar el castigo porque si está llorando, gritando o rebelándose puede servir de refuerzo de estas conductas.
 - Teniendo ambos aspectos presentes controlar la duración del Tiempo Fuera, siguiendo un criterio aproximado de no más de 1 minuto por año del niño; y siempre el mismo. No alargar.
 - Utilizarlo sólo para la conducta elegida y previamente explicada al niño, NUNCA por sorpresa.
3. Retirar **privilegios** es otra forma de castigar tras una conducta inadecuada. Si se aplica previo conocimiento del niño es siempre más educativo. Por ejemplo, no dejarle ver su serie favorita de la TV si no ha hecho los deberes.
4. La **sobrecorrección**. Se trata de que el niñ@ “deshaga” el perjuicio que ha causado y después se le hace repetir y repetir la forma correcta de hacer lo que se le pide; el niño tiene que hacerlo tantas veces que se le quitan las ganas de volver a realizar la conducta inadecuada.
5. **El castigo físico.**

10 consecuencias irremediables de pegar a los niños:

 - ☹ Daña su autoestima
 - ☹ Les enseña a ser víctimas
 - ☹ No les enseña por qué suceden las cosas ni cómo cambiarlas
 - ☹ Les hace sentir soledad tristeza y abandono
 - ☹ Hacen que vean el mundo de manera negativa
 - ☹ Crea un muro de incomunicación entre padres e hijos
 - ☹ Les hace sentir rabia y ganas de alejarse de casa
 - ☹ Genera más violencia
 - ☹ No se aprende a cooperar, sino a someterse o a desobedecer
 - ☹ Pueden sufrir daños físicos, ya que cuando alguien pega puede hacer más daño del que quería por accidente.

Otras tantas consecuencias en los adultos

 - ☹ Puede producir ansiedad y culpa
 - ☹ La violencia se expande
 - ☹ Impide la comunicación con sus hijos
 - ☹ Cuando se usa el castigo físico por carecer de recursos alternativos, aparece la necesidad de justificación ante sí mismos y la sociedad.
 - ☹ Se vuelven más ineptos para educar.