

## 10 ALTERNATIVAS A LAS "CONSECUENCIAS" CUANDO TU HIJO NO COOPERA

por [PaternidadConApego](#)

**Elimina por completo la palabra "consecuencia" de tu vocabulario y reemplázala por la expresión "resolución-de-problemas".** *Becky Eanes*

*"Mi hija de 3 años y medio estaba sentada en el sofá después del baño envuelta en la toalla y me respondió con un NO unas 5 veces cuando le pedí que se pusiera su pijama. Yo estaba ocupada con el bebé, y escuché a mi marido decir "Vale, muy bien. ¡Pues no hay cuento!", así que dije "¡Eh! Parece que tenemos un problema. Es hora de ir a la cama y necesitas llevar puesto el pijama. ¿Cómo crees TÚ que podríamos solucionarlo?" . Entonces esbozó una gran sonrisa, y propuso que todos fuéramos formando una fila y dando palmas hasta su habitación... ¡alegremente! ¡Y lo mismo para cepillarse los dientes y hacer caca después! En cada ocasión dije: "¡Ey!, ¡excelente habilidad para resolver los problemas! ¡Gracias!". ¿Y cuál fue su respuesta?" ¡De nada, mamá!" – Carrie*

La mayoría de los expertos en crianza sugieren que cuando los hijos "se portan mal" la mejor manera de actuar es mediante "consecuencias". A los padres se les dice que dejar a los niños experimentar las consecuencias de sus erróneas decisiones les enseñará lecciones. Tiene sentido, ¿verdad?

Bien, pues no.

Me encantan las consecuencias *naturales* como maestra. Todos hemos tenido que aprender que si no recordamos llevarnos el almuerzo, estaremos hambrientos.

Pero cuando la mayor parte de los padres emplean las "consecuencias" para disciplinar, éstas **no son el resultado natural de las acciones de los hijos** ("Olvidé llevarme el almuerzo hoy, así que me quedé hambriento"). En su lugar, **se han convertido para los hijos en las amenazas** que escuchan en boca de sus padres: "Como tenga que detener el coche e ir ahí atrás, ¡¡¡habrá consecuencias!!!" .

En otras palabras, **Consecuencia significa Castigo**. Si amenazas con la pérdida de un privilegio o con un "tiempo para pensar", eso es castigo, lo cual significa causar dolor físico o emocional a otra persona con el propósito de conseguir que haga las cosas a tu manera (o por venganza). Y **el castigo se ha demostrado repetidamente que resulta inapropiado** en la crianza de los hijos<sup>1,2</sup>. Es muy simple: los castigos **dan lugar a luchas de poder**, y **no ayudan al niño a interiorizar una auto-regulación**.

**¿Preocupado acerca de qué harás sin la amenaza de las consecuencias para mantener la cooperación en tu hijo?** La próxima ocasión en que tu hijo rechace tu guía y te encuentres apunto de soltar una amenaza, intenta en su lugar **optar por una de las siguientes acciones**:

1. **Deja que tu hijo solucione el problema**. "Todavía no te has cepillado los dientes y quiero estar seguro de que tenemos tiempo para un cuento. ¿Qué podemos hacer?" **Es sorprendente cómo los niños asumen la responsabilidad cuando se la ofrecemos**. Les encanta ayudar y solucionar problemas. A veces lo único que necesitan es un poco de respeto.

2. **Busca soluciones en las que todos salgáis ganando**. Si tu hijo no ofrece una solución válida para ti, explícale por qué y ayúdale a buscar otra nueva." *¿Crees que*

*podrías saltarte el lavarte los dientes esta noche? Mmm... eso no me vale porque tus pobres dientes seguirían con gérmenes que podrían hacerte agujeritos en ellos. ¿Qué otra cosa podríamos hacer para que tus dientes queden limpios y tengamos tiempo para un cuento? ¿Quieres ponerte el pijama primero y luego cepillarte los dientes?"* Una vez que tu hijo crea que vas en serio con las soluciones en las que todos ganan, estará **mucho más dispuesto a cooperar** contigo en la búsqueda de soluciones válidas para todo el mundo.

3. **Invita a la cooperación con tus palabras.** Considera la diferencia entre estas aproximaciones:

- "Ve a cepillarte los dientes ya" – Puesto que **a nadie le gusta que le digan lo que tiene que hacer**, una orden directa como ésta invita con frecuencia a la resistencia, ya sea de forma igualmente directa o dejando las cosas "para luego".
- "¿Puedes ir a cepillarte los dientes ahora?" – Muchos niños se apoyarán en esta pregunta y simplemente contestarán con un "No". No formules tu petición en la forma de preguntas "sí o no" **a menos que estés dispuesto a aceptar un "No"** por respuesta.
- "¿Quieres cepillarte los dientes ahora, o después de ponerte el pijama?" – Esta estrategia funciona porque estás extendiendo a tu hijo el respeto de **otorgarle algo de control**, al mismo tiempo que **mantienes la responsabilidad de tomar las decisiones** que necesites como padre. Por supuesto, ofrece **solamente opciones que puedas aceptar**.
- "Ya puedes ir a cepillarte los dientes" – Casi suena a privilegio, ¿verdad? **Es una orden, pero calmada y respetuosa**. Funciona especialmente bien con los niños que están sobre estimulados a la hora de ir a la cama y sobrepasados por las opciones de elección.

4. **Pide una vuelta a empezar.** "Vaya... Te dije que te cepillarás los dientes, me ignoraste y entonces empecé a gritar. Lo siento. Volvamos a empezar." Ésta es una excelente manera de interrumpir la dinámica cuando estás atascado por el mal camino. Sitúate a la altura de tu hijo y establece una **conexión** cálida con él. Mírale a los ojos. Tócale. "Vale, intentémoslo de nuevo, cariño. ¡Es la hora de cepillarse los dientes! ¿Cómo podemos trabajar juntos, como un equipo, para conseguir echar a esos gérmenes fuera de tus dientes?"

5. **Más vale prevenir que curar.**

- Antes de pedirle al niño que deje de hacer lo que está haciendo para pasar a otra cosa, **avisa con suficiente antelación** Y **dedica unos pocos minutos a conectar** con tu hijo.
- Reflexiona sobre aquello que habitualmente dispara los problemas en tu hijo y lleva a cabo **acciones preventivas**.
- Reserva siempre algo de **tiempo extra** para dejar hecho aquello ante lo que tu hijo suele mostrar resistencia, así estarás más relajado.
- **Evita las luchas de poder** en general, así aumentará su predisposición para colaborar cuando realmente necesites que lo haga.

6. **Cuando tu hijo te desafíe, céntrate en la relación, en lugar de en la disciplina.** Una buena relación entre tu hijo y tú es la base; tratar de guiarle sin ella no es efectivo, porque el niño dejará de preocuparse por complacer tus peticiones. **Un niño con mal comportamiento está, o bien muy alterado, o bien expresando su necesidad de una mejor relación contigo.** En cualquier caso, las "consecuencias" harán que la situación empeore. No te estoy sugiriendo que hagas la vista gorda con el mal comportamiento, sino que simplemente lo interpretes como una "bandera roja" ante la cual es necesario efectuar alguna reparación en la relación con tu hijo.

## 7. **Asegúrate de que tus expectativas son apropiadas para la edad del niño.**

- Un bebé de un año necesita una casa a prueba de bebés, no aprender mediante consecuencias cómo dejar en paz al reproductor de DVD.
- Un niño de cuatro años necesita tu ayuda para adaptarse a la rutina de ir a la cama, no perder tiempo de lectura de leer cuentos contigo porque se distraiga o se entretenga.
- Un niño de diez años necesita tu ayuda para hacer que la rutina de hacer los deberes se convierta en un hábito que funcione para él, no perder sus privilegios de ver la televisión. (Aunque dejar que los niños vean la televisión durante la semana repercutirá casi con total seguridad de forma negativa en sus notas escolares. Pero eso es una elección de estilo de vida, no un castigo).

8. **Céntrate en la raíz del problema.** Con frecuencia, cuando los hijos nos desafían, en realidad **nos están pidiendo ayuda con sus emociones**. Sabrás que esto está ocurriendo cuando tu hijo se muestre infeliz y te esté haciendo a ti infeliz; cuando sea lo que sea que intentes, simplemente no funcione. En esos momentos, tu hijo te está mostrando que tiene algunos grandes **sentimientos que necesita expresar**, y que **necesita tu ayuda**. Puede estar enfadado, o asustado, o triste. Puede que lo único que necesite sea llorar. De modo que si estableces un límite y tu hijo te desafía, olvídate de los castigos y de las consecuencias. **Se trata de una bandera roja que te indica que el niño necesita tu ayuda**. Conecta con él, reafirma el límite, y permítele tener su crisis. Tan pronto como tu hijo tenga la oportunidad de mostrarte abiertamente todos esos sentimientos que estaba reprimiendo, lo encontrarás mucho más cooperativo.

9. **Involucra al cerebro.** Cuando los humanos estamos alterados, nuestro cerebro no funciona del todo bien porque la estrategia de "lucha o huida" toma el mando sobre nuestra capacidad para pensar. Empieza **respirando hondo y calmando tus propias emociones**, para mostrar a tu hijo que esto no es una emergencia. Después, **conecta estrechamente con tu hijo** para que se sienta seguro de nuevo. Ello desplazará a la "lucha o huida", por lo que podrá volver a pensar. Finalmente, invita a su cerebro a participar ayudando a **entender lo que está sucediendo**:

*"Estás muy alterado. Te estabas divirtiendo mucho jugando con Papá. Entonces te dijo que te cepillaras los dientes. Y enloqueciste, ¿verdad? ... Papá te dijo que esta noche no habría cuento, ¿no? ... Y ahora te sientes muy disgustada y triste. Estoy aquí, contigo. Te quiero. Papá te quiere. Él también estaba alterado, pero ahora está aquí para abrazarte... Busquemos la manera de que todos podamos tener una noche agradable y no sentirnos mal cuando te llevemos a tu cama. ¿Qué tal si empezamos todos de nuevo desde el principio?"*

Esto construye **inteligencia emocional** en tu hijo (y en tu pareja). E incluso si no consigue ponerlos a todos de acuerdo, al menos estaréis en la misma onda!

10. **Usa consecuencias naturales.** No estoy sugiriendo que muevas cielo y tierra para proteger a tu hijo de las consecuencias naturales de sus elecciones. Todos necesitamos aprender lecciones, y si tu hijo puede hacerlo por sí mismo sin demasiado daño, la vida es una gran maestra. (Entiéndase; no vas a permitirle que tenga una conmoción cerebral para que aprenda que debe llevar el casco mientras monta en bici.) Pero deberás **asegurarte de que se tratan de consecuencias "naturales"** que no serán percibidas por tu hijo como castigo, por lo que no dispararán todos los efectos negativos de estos. Es más, querrás estar seguro de que tu hijo está convencido de que **no eres tú quien está orquestando la consecuencia** y de que estás **firmemente a su lado**, por lo que no estarás perjudicando tu relación con él. Observa la diferencia entre estas aproximaciones:

- “Por supuesto que te llevaré tu almuerzo a la escuela, cielo. No quiero que estés hambriento. Pero procura recordar llevártelo mañana.” – El niño puede o no recordarlo mañana. No hay problema en llevarle la comida una o incluso dos veces, si puedes permitirte. Todos hemos olvidado alguna vez cosas como el almuerzo, y no es ningún tipo de señal de que tu hijo será un irresponsable de por vida. Pero sí **es una señal de que necesitas ayudar a tu hijo con el uso de estrategias de auto-organización.**
- “De ninguna manera voy a dejar lo que estoy haciendo para llevarte el almuerzo. Espero que esto te sirva de lección.” – El niño probablemente aprenderá a recordar llevarse el almuerzo. PERO **llegará a la conclusión de que sus padres no se preocupan por él**, y se empezará a mostrar menos cooperativo en casa. (Y como dice mi hija adolescente, “Yo nunca le pediría ayuda a un padre así cuando realmente la necesite”.)
- “Vale, te llevaré el almuerzo pero te aseguro que será la última vez. Olvidarías tu cabeza si no estuviera pegada. Y no esperes que siempre deje todo para sacarte de tus apuros.” – El niño **no aprende a recordar llevarse el almuerzo**, sino que **aprende que es una persona olvidadiza que irrita a sus padres.** En el futuro **actuará en concordancia** con esta expectativa.
- “Siento mucho que olvidaras tu almuerzo, cariño, pero llevártelo no es una opción válida para mí. Espero que no pases demasiada hambre. Cuando llegues esta tarde a casa te estará esperando la merienda.” – El niño **aprende a recordar llevarse el almuerzo**, Y **se siente atendido**, Y **su imagen de sí mismo se mantiene intacta.**

Re-entrenarte a ti mismo puede ser difícil. Pero como dice Becky Eanes, simplemente suprime la palabra consecuencias de tu vocabulario, y sustitúyela por la expresión “**resolución-de-problemas**”. Te sorprenderán los milagros que puedes lograr.

---

Traducido del artículo “[10 Alternatives to “Consequences” When Your Child Isn’t Cooperating](#)”, por Dr. Laura Markham, fundadora de [AhaParenting.com](#) y autora de [Peaceful Parent, Happy Kids: How To Stop Yelling and Start Connecting](#).

<sup>1</sup> [Por qué el castigo no enseña al niño su responsabilidad](#) (en inglés).

<sup>2</sup> [Los castigos y sus efectos.](#)