

# Golpes y otros castigos físicos

---

## En esta hoja informativa

- > Consecuencias del castigo físico
  - > Alternativas a la disciplina física
  - > Aspectos a tener en cuenta
- 

## Golpes y otros castigos físicos

Los golpes y otras formas de castigo físico, como sacudir, abofetear, pegar y pellizcar, tienen **efectos negativos** en el desarrollo psicológico y social de los niños.

**Sentirse seguro física y psicológicamente** es crucial para el desarrollo del niño, y los padres son la principal fuente de seguridad de sus hijos. **Por eso, cuando los niños son castigados físicamente, se sienten inseguros.**

## Consecuencias del castigo físico

Algunos padres estresados recurren a pegarles a sus hijos para intentar recuperar el control de la situación. Sin embargo, sacudir, pegar o pellizcar a un niño no es una forma eficaz de disciplina. **Ningún estudio** ha encontrado nunca ningún beneficio asociado al castigo físico.

**Cuando se castiga físicamente a un niño, hay una serie de repercusiones:**

- ▶ El niño piensa que es una **mala persona**, siente que ha decepcionado a sus padres y empieza a desarrollar una baja autoestima.
- ▶ Empieza a creer que los problemas pueden resolverse con **violencia física**.
- ▶ Obedece solo a corto plazo, ya que a largo plazo el castigo físico puede provocar ansiedad, comportamientos depresivos, miedo, agresividad, ansia de venganza o rebeldía y deseo de recuperar el poder.
- ▶ Acumula sentimientos de **miedo y rabia**, que pueden aflorar más tarde. Por eso, un niño al que se le pega con regularidad tiene más probabilidades de ser violento con otros niños o con sus padres.
- ▶ Puede **estar a la defensiva** y desconfiar de los adultos que lo rodean.
- ▶ Puede tener deficiencias cognitivas, como un retraso en el lenguaje o problemas de atención o memoria.
- ▶ Puede tener **problemas cuando entra en la escuela**.
- ▶ Es más probable que **se convierta en un adulto violento**.

**“¡Mis padres me pegaban y salí bien!”**

“Es posible que alguien que haya recibido golpes no experimente efectos negativos. Sin embargo, para muchas personas no es así. Muchos niños que son víctimas de castigos físicos ven perturbado su desarrollo. También aprenden que la violencia física es una buena estrategia para afrontar los conflictos”.

*Marie-Ève Clément, Cátedra de Investigación de Canadá sobre Maltrato Infantil*

## Alternativas a la disciplina física

**Usted es el primer modelo de su hijo o hija.** Su influencia sobre él o ella depende sobre todo de la calidad de su relación. Una relación basada en el amor y el respeto mutuo empodera al niño y lo ayuda a desarrollar una alta autoestima y una actitud positiva.

- ▶ **Asegúrese de establecer reglas claras y adecuadas para la edad,** con consecuencias lógicas. Por ejemplo, si su hijo o hija vuelca su tazón de cereales, pídale que ayude a limpiarlo.
- ▶ **Trabaje en equipo con el otro padre de su hijo o hija, o con su docente.** Compartir experiencias y observaciones ayuda a que comprenda mejor las necesidades de su hijo o hija, y a acordar los límites y los comportamientos que deben fomentarse.
- ▶ **Tómese un momento de calma para explicarle las reglas** y prevea que tendrá que repetírselas a menudo.
- ▶ **Elogie a su hijo o hija cuando se porte bien** para reforzar su buen comportamiento.
- ▶ Cuando necesite expresar su decepción, disgusto o enfado, **explíquele sus sentimientos con claridad.** No espere a estar al límite para decirle que su comportamiento es inaceptable.
- ▶ **Ignore algunos de los comportamientos perturbadores de su hijo o hija que por lo demás sean inofensivos.** Si no se centra demasiado en ellos, es probable que desaparezcan por sí solos.
- ▶ **Aléjese, respire y responda:** apártese y tómese un momento para calmarse, o envíe a su hijo o hija a su habitación un rato mientras se calma la tensión.
- ▶ **Busque ayuda externa** si se enfada a menudo con su hijo o hija. Conseguir apoyo es esencial para mantener una buena relación con él o ella.

## Aspectos a tener en cuenta

- ▶ El castigo físico no tiene ningún beneficio para los niños y afecta a su autoestima.
- ▶ Es importante dar un paso atrás cuando sienta que su ira se desborda y puede perder los estribos.
- ▶ Con ayuda, puede desarrollar estrategias sanas para disciplinar a su hijo o hija de forma cariñosa.

**Revisión científica:** Sabine Bentata, psicopedagoga

**Investigación y redacción:** el equipo Naître et grandir

**Actualización:** abril de 2024