



Hazte socio

#### [MENU](#)

- [Quiénes somos](#)
- [Programas](#)
- [Cómo ayudar](#)
- [Actualidad](#)
- [Otros recursos](#)

## Consejos para evitar el castigo físico



## 10 consejos a los padres y las madres para evitar el castigo y físico con sus hijos/as

Tras las últimas noticias sobre los distintos tipos de castigo físico que, en ocasiones, utilizan los padres y madres con sus hijos/as, y de las que se han hecho eco los medios de comunicación, la Fundación ANAR quiere explicar por qué recurrir a este tipo de castigo en la educación de los hijos/as, puede traer consecuencias negativas en su evolución y aportar alternativas saludables y positivas.

### • Dedicad tiempo a estar con vuestros hijos/as

El tiempo que paséis con vuestros hijos/as hablando con ellos o compartiendo sus juegos, es un regalo para todos y es importante hacerlo desde edades tempranas. Invitadles a que os hablen de su día a día y hacedlo también vosotros adaptando el lenguaje a su edad. De esta manera les estaréis enseñando que es normal tener problemas y la forma de buscar soluciones, además de construir una convivencia positiva.

- **Poneos de acuerdo entre vosotros, padres, en las normas, límites y consecuencias que vais a establecer con vuestros hijos/as**

Para que ellos crezcan y evolucionen positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, unos límites que respetar y unas consecuencias (nunca maltrato físico ni psicológico) en caso de no hacerlo. Y es importante que os mostréis unidos y firmes en esas decisiones y en el cumplimiento de las consecuencias para que ellos no puedan manipular la situación.

- **Adaptad las normas y límites a la edad de vuestros hijos/as**

Sobre todo en la adolescencia, es importante que impliquéis a vuestros hijos/as en la elección de las normas y límites que se van a establecer y así será más fácil que las cumplan. No obstante, es importante que les dejéis claro que, como padres, tenéis la obligación de protegerles y buscar su bienestar.

- **Escuchad a vuestros hijos/as**

Si vuestro hijo/a ha quebrantado alguna norma o se ha saltado algún límite, antes de aplicar las consecuencias a ese comportamiento, escuchad sus razones. Tal vez sea necesario que tengáis que sancionarle después de su explicación, pero se sentirá escuchado y atendido emocionalmente.

- **Usar el castigo físico como método para educar es perjudicial en todos los niveles de desarrollo**

Además, puede generar a largo plazo dificultades en las relaciones con los demás y alteraciones en la salud mental. Hay alternativas que no dañarán la integridad de vuestros hijos/as como, por ejemplo, la retirada de privilegios.

- **Sed coherentes en la aplicación de consecuencias con vuestros hijos/as**

Las consecuencias que apliquéis al incumplimiento de las normas deben ser proporcionadas al hecho que se ha producido y ajustadas en el tiempo para que hagan el efecto deseado, el aprendizaje.

- **Sois ejemplo para vuestros hijos/as**

Si sois violentos con ellos a la hora de educarles, les estáis enseñando un modelo agresivo de resolver conflictos que les traerá muchas dificultades en su vida adulta, ya que pueden reproducirlo. Si, por el contrario, os mostráis firmes pero cercanos en vuestra forma de educarles, les estáis transmitiendo que pueden contar con vosotros y no necesitarán buscar fuera de casa el afecto que necesitan para crecer y evolucionar positivamente.

- **Antes de actuar por impulso, paraos a pensar**

Es necesario saber identificar las señales que os avisan que os estáis alterando. En ese momento, es importante aplazar la conversación con vuestro hijo/a a otro momento en que podáis hablar de lo ocurrido con tranquilidad. Recordad que vuestros hijos/as, igual que vosotros, no son perfectos y pueden cometer errores. De esta manera estáis enseñándoles que el comportamiento de las personas no debe estar manejado por impulsos y emociones negativas.

- **Llevar una vida sana, favorece la salud emocional**

Consumir cualquier tipo de droga, incluso las aceptadas socialmente (alcohol y tabaco), o no descansar lo suficiente, puede hacer que estemos más sobrecargados de tensiones. En un alto porcentaje de los casos de maltrato, el alcohol está presente. Si os alimentáis adecuadamente, descansáis lo suficiente y descargáis tensiones a través de la actividad física, estaréis más tranquilos y relajados en vuestra convivencia familiar.

- **Si tenéis dificultades para establecer una buena comunicación y convivencia con vuestros hijos/as, buscad ayuda profesional**

Es posible que las circunstancias y vivencias que hayáis tenido a lo largo de vuestra vida, influyan en la manera de establecer relaciones y os dificulten la convivencia familiar. Si esto es así, buscar ayuda profesional os ayudará no sólo a vosotros sino que vuestros hijos/as también se beneficiarán de ello.

## **PÍDENOS AYUDA SI LA NECESITAS**



Puedes hacerlo a través de nuestras líneas de ayuda: **Teléfono ANAR del Adulto y la Familia (600 50 51 52)** o **Email ANAR**, entrando en nuestra página web ([www.anar.org](http://www.anar.org)). En cualquiera de ellas, un equipo de psicólogos apoyados por trabajadores sociales y abogados, resolverán vuestras dudas **los 365 días del año, las 24 horas del día**.



Ayúdanos a que tu hijo/a conozca el [Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes 900 20 20 10](#). Está atendido por psicólogos, apoyados por trabajadores sociales y abogados. Atendemos las 24 horas, todos los días del año. Es una línea segura: anónima, confidencial y gratuita.

---

## Maltrato

Los profesionales del **Teléfono ANAR** han elaborado una serie de **consejos y recomendaciones** adaptadas a diferentes perfiles.

¡Haz click en el perfil que más te identifique!

para niños y adolescentes

para madres y padres

para profesionales



## Menú

[Quiénes somos](#)

[Programas](#)

[Haz una donación](#)

[Actualidad](#)

[Documentación](#)

[Agradecimientos](#)

[Contacta](#)

## Recibe nuestra newsletter

Nombre

Email

[Quiero saber más sobre el trabajo de Fundación ANAR y he leído y acepto su política de privacidad](#)

Aceptar

## Tweets by @FundacionANAR

confinamiento por el estado de alarma [dull.ly/ZRKKK0D5](https://dull.ly/ZRKKK0D5)



Embed

[View on Twitter](#)



Me gusta esta página Compartir

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta.

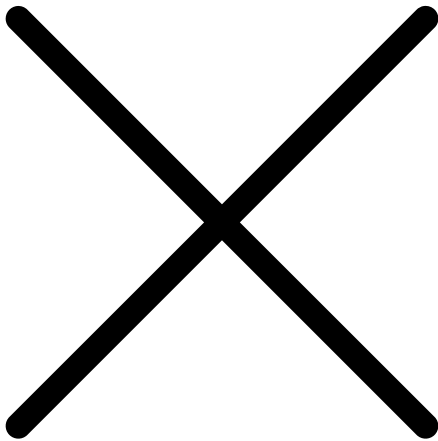
 **Fundación ANAR**  
El martes pasado

Para dar respuesta a la grave situación en la que muchos niños/as y adolescentes se encuentran, hemos elaborado: "Medidas ANAR para prevenir y luchar contra la violencia hacia la infancia durante el periodo de confinamiento por el estado de alarma".  
Infórmate más aquí

© FUNDACIÓN ANAR CIF DE ANAR (G-80453731). TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

[Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 



[Chat Anar](#)

[¿Necesitas ayuda? ¡Estamos online!](#)