

IX Curso de actualización

# Psiquiatría

## 2025



UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA

Facultad de Medicina

## Crianza sin violencia: Más amor y menos chancla

**María Angélica Arias P.**

Fellow en Psiquiatría Infantil

Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.

**Diana J. Beltrán M.**

Psiquiatría Pediátrica, Profesora

Facultad de Medicina, Universidad de Antioquia.



## Contexto y problemática

El castigo físico ha sido históricamente utilizado como método disciplinario, aunque se considera una forma de maltrato infantil. En Colombia, 6 de cada 10 niños menores de 5 años han sido disciplinados con golpes o gritos (ICBF, 2023), y la Ley 2098 de 2021 prohíbe explícitamente esta práctica. Las investigaciones científicas concluyen que el castigo físico no es efectivo para enseñar ni corregir; por el contrario, genera consecuencias físicas, emocionales, cognitivas y sociales, incluyendo afectación del vínculo con el cuidador y mayor riesgo de violencia futura.

## Consecuencias del castigo físico

El castigo físico activa respuestas de estrés tóxico que alteran el desarrollo cerebral, especialmente en las áreas de regulación emocional y aprendizaje. A nivel conductual, puede aumentar la agresividad, la desobediencia y el retraimiento. También deteriora la autoestima y predispone a dificultades en la vida adulta como depresión, relaciones disfuncionales y repetición del ciclo de violencia. Además, el castigo físico daña el vínculo entre el niño y el adulto. El niño comienza a temer a quien debería protegerlo, lo que debilita la confianza, disminuye la comunicación y genera inseguridad emocional. Este deterioro en la relación afecta el desarrollo social, el apego seguro y la capacidad del niño para buscar ayuda cuando la necesita.

## Estrategias de disciplina positiva

Una de las herramientas más efectivas es la atención positiva. Consiste en notar y reforzar las conductas adecuadas del niño en lugar de centrarnos únicamente en los errores. Por ejemplo, en lugar de ignorar cuando el niño está tranquilo y portándose bien, se le puede decir: “me gusta cómo estás esperando tu turno” o “gracias por hablar en voz baja.” Esto refuerza lo que queremos que repita y mejora su autoestima.

También es fundamental establecer límites claros. Los límites no son lo contrario del afecto, sino una forma de cuidado. Deben ser específicos, razonables, consistentes y respetuosos. En lugar de decir ‘¡No más!’ o ‘¡Pórtate bien!’, podemos decir: ‘En esta casa no se pega’ o ‘Es momento de guardar los juguetes’. Un límite claro ayuda al niño a saber qué se espera de él y le da seguridad emocional.

Para que los niños sigan instrucciones, es clave darlas de forma efectiva. Esto significa usar un tono calmado, ponernos a su nivel, decir su nombre y explicar con claridad qué esperamos. Por ejemplo: ‘Sofía, es hora de lavarse las manos’. Las instrucciones deben ser positivas (decir qué hacer, no solo qué no hacer) y se deben repetir solo una vez antes de aplicar una consecuencia.

Las consecuencias enseñan más que los castigos. Hay dos tipos: las naturales, que ocurren solas (por ejemplo, si no come, tendrá hambre), y las lógicas, que están relacionadas con la conducta (por ejemplo, si bota el jugo, ayuda a limpiarlo y no recibe otro de inmediato). Estas consecuencias deben ser claras, proporcionales, oportunas, aplicadas con calma y nunca usadas como amenaza. El objetivo no es castigar, sino enseñar responsabilidad.

## Manejo de las pataletas

Cuando un niño hace una pataleta intensa, suele estar en un estado emocional que se conoce como ‘punto de no retorno’. En ese momento, su cerebro está tan activado por la emoción que no puede razonar, escuchar ni comprender lo que le decimos. Por eso, la mejor intervención no es regañar ni intentar convencerlo, sino acompañarlo de forma tranquila y protegerlo para evitar que se haga daño. Se le puede decir: ‘Estoy aquí contigo, vamos a esperar a que te calmes’. Una vez el niño se tranquiliza, sí es posible hablar de lo ocurrido con respeto.

También es muy importante no reforzar la conducta que motivó la pataleta. Si el niño hizo una rabieta porque quería un juguete, no se le debe dar el juguete después de la pataleta. Hacerlo podría enseñarle que ese comportamiento es una forma válida de conseguir lo que quiere.

## Rol del cuidador y conclusión

La charla invita a los adultos a revisar sus propias emociones, practicar el autocuidado y modelar la calma. Se enfatiza que educar sin violencia no significa ser permisivo, sino ejercer una autoridad respetuosa. Se concluye que criar sin violencia no solo es posible, sino necesario para garantizar el desarrollo saludable de niños y niñas en Colombia.

## Recomendaciones adicionales

Recomendamos ver el siguiente video de la Asociación Afecto

---

sobre el castigo físico, una charla clara y útil para padres y cuidadores:

Visita el enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=BEO\\_Pbl31G8](https://www.youtube.com/watch?v=BEO_Pbl31G8)

También sugerimos la lectura del libro “Los años increíbles: manual para padres de niños de 2 a 8 años”, de Carolyn Webster-Stratton. Esta guía práctica ofrece estrategias sencillas para manejar la conducta infantil con respeto, firmeza y cariño.