

NORMAS Y LÍMITES

Escuela de familia Educare

Educar es una ardua labor que los padres deben tener presente en cada momento y etapa evolutiva de los hijos. La espontaneidad y la naturalidad son propias de los niños, pero si los dejamos crecer sin poner medida, estas destrezas se convertirán en algo que no les ayudará. Los principios y modales necesitan ser enseñados.

A veces los niños desconectan cuando les regañamos a menudo. También si les repetimos siempre las cosas, media docena de veces. Nos preocupa que no sean respetuosos, que obedezcan y que entiendan el significado del “no”. Queremos educarles en que hagan lo que tienen que hacer y no otra cosa, porque sabemos que es bueno para ellos, aunque ellos no lo crean.

La desobediencia, es sin duda, un problema de alta prevalencia en la infancia, y puede ser muy perturbador si no lo manejamos de forma adecuada, ya que suponen un desafío al control parental y provocan, en muchos casos, un clima familiar que no es deseado.

“La vida lleva frustración”. Pero enseñémoslo desde el cariño.

QUÉ SON LOS LÍMITES

Los límites son una serie de normas que los padres establecen con el fin de facilitar la convivencia familiar, educar a su hijo en relación a lo que está bien o mal y, en definitiva, asegurarse de que su desarrollo emocional se construya correctamente con el fin de que el

pequeño se relacione de manera adecuada en un contexto social y escolar.

Cuando los niños son muy pequeños, los límites responden a aspectos como la propia seguridad del niño (dedos en un enchufe, cruzar la calle solo) pero poco a poco esos límites se van ampliando hacia aspectos sociales y de convivencia.

Para un niño tener puntos de referencia claros sobre lo que debe o no debe hacer es tan vital como alimentarse.

LAS NORMAS

Un sistema de normas estable le ayuda a saber predecir las consecuencias de su propia conducta. Le ofrece la seguridad de saber a qué atenerse en todo momento.

El apego y la puesta de límites van unidos.

El mensaje que debemos transmitir a nuestros hijos es: *“te quiero y mi amor no va a cambiar nunca, aunque a veces no te portes bien. Y, precisamente porque te quiero, tengo que enseñarte a enfrentarte a la vida, enseñarte a relacionarte de manera adecuada con el mundo y por eso establezco estas pautas de educación”.*

No debemos olvidar que los niños también aprenden por imitación:

- Si queremos saber cuáles son las conductas de nuestros hijos y el porqué

de las mismas, debemos preguntarnos cuales son los modelos que imitan.

- Si queremos modificar positivamente la conducta de nuestros hijos, además de ofrecerles refuerzos adecuados, hemos de convertirnos en modelos apropiados.

¿CÓMO DEBEN SER LAS NORMAS?



- ⊕ **Claras.** El niño tiene que saber claramente lo que se espera de él. La norma debe establecer qué tiene que hacer, cuándo hacerlo, cómo hacerlo y qué consecuencias supondrá su cumplimiento o incumplimiento. Por ejemplo, es preferible decirle al niño “quiero que permanezcas sentado en tu silla hasta que termines de comer” que decir “pórtate bien”.
- ⊕ Deben ser **aplicadas indistintamente por el padre y por la madre**, Debemos mantener la palabra por ello, no debemos prometer algo que no podamos cumplir.
- ⊕ Debemos seleccionar pocas normas pero necesarias.
- ⊕ Que sean **razonables y fáciles de cumplir**. Por ejemplo, a un niño muy activo, no podemos pedirle que permanezca quieto durante una hora leyendo.

- ⊕ Si es posible **compartidas y no impuestas**. Respetarán mejor las

normas si han participado en su diseño.

- ⊕ **Coherentes**, a todos por igual, incluidos los padres. No podemos pedir a nuestros hijos que no digan palabrotas si nosotros no somos capaces de evitar decirlas.

- ⊕ **Revisables y evaluables periódicamente**. Por ejemplo, la hora de acostarse puede ir modificándose con la edad.

“Los padres que ponen límites dan más seguridad a sus hijos, no hay que tener miedo a ejercer de padres”

¿CÓMO PONER LÍMITES?

- ⊕ **Concretos:** el niño debe saber exactamente lo que esperas de él. Indícale un mensaje cada vez.
- ⊕ **Ofrecer opciones:** si el niño siente que tiene la libertad de elegir, opondrá menos resistencia. Ej. *“Vamos a comer verdura ¿prefieres espinacas o judías?”*
- ⊕ **Ser firme:** transmitir seguridad y cumplir siempre lo que se dice.
- ⊕ **Hablar en positivo:** en lugar de decir “no grites” utilizar “habla bajo”.
- ⊕ **Sugerir alternativas** de comportamiento: Ej. “A mamá no se la pega cuando la necesites, podrás pedirle ayuda y acudirá a ti”.
- ⊕ Desaprobar la conducta, pero no al niño.

- Los límites deben **ser consistentes en el tiempo** y el espacio y coherentes entre los miembros de la pareja

El clima en el que se establecen los límites es un clima tranquilo y seguro, donde no hay discusiones ni sermones eternos y donde está presente el diálogo, pero este diálogo no hace que la norma no se cumpla ni hace que el padre/madre se justifique.

El "NO" cuando es justo, no culpabiliza a quien lo dice, sino que educa a quien lo escucha.

¿CÓMO DAR ÓRDENES?

Asegurémonos de lo que queremos decir.

A veces somos demasiado rigurosos con nuestros hijos, pidiendo demasiadas cosas que no son realmente necesarias, lo que da más oportunidades al niño de desobedecer. Es bueno pararse a pensar en la importancia de la orden antes de darla. Una vez que damos la orden es importante que el niño cumpla lo que le pedimos y si es necesario apoyaremos su cumplimiento, le acompañaremos. Si pedimos al niño que recoja sus juguetes y acabamos recogiéndonos nosotros, difícilmente nos obedecerá en el futuro.

Digamos, no preguntemos.

Las órdenes en forma de pregunta dan al niño la opción de negarse a obedecer. Es preferible decirle

ayúdame a poner la mesa que ¿quieres poner la mesa?

Hagamos que sea fácil de cumplir.

En niños más pequeños a veces tenemos que limitarnos a una sola orden, aunque necesitemos que el niño realice varias tareas. Si la tarea es compleja para él, podemos dividirla en varios pasos para que pueda cumplirla, elogiando cada paso. Por ejemplo, si un niño está aprendiendo a vestirse solo, podemos elogiarle por cada prenda que sea capaz de ponerse.

Asegurémonos de que nos escucha.

Sin un contacto visual no podemos estar seguros de que nos han oído. No conviene dar órdenes a gritos de una habitación a otra, ya que el niño puede estar tan concentrada en la actividad que esté realizando que ni siquiera nos escuche. Si queremos estar seguros de que recibe y entiende nuestra orden debemos eliminar todas las demás distracciones (televisión, música, videojuegos...).

Conviene asegurarse de que ha entendido lo que le hemos ordenado. Para ello podemos pedirle que nos repita la orden que le hemos dado.

Debemos considerar el tiempo.

A veces es necesario decir al niño de cuánto tiempo dispone para realizar la tarea.

Escribir las órdenes en positivo.

Cuando marcamos órdenes negativas estamos atendiendo a lo que no tiene que hacer, pero no le decimos qué es lo adecuado, intentar darle la opción correcta, *mejor si lo haces así...*

PASOS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS



1º Reflexionar sobre la conducta inadecuada de nuestros hijos:

Se trata de reflexionar sobre cuáles son los problemas que más se repiten en el tiempo y que distorsionan la convivencia. Aunque creamos que hay conflictos de todo tipo y en todos los momentos, es posible que sólo uno de los comportamientos de nuestros hijos sea el que rompa la paz o impida avanzar en su educación.

Cuando este comportamiento inadecuado se focaliza en un momento, ambiente o lugar determinado, nos está indicando que sabe comportarse correctamente pero él decide hacerlo de manera negativa en determinados momentos. Puede influir la fatiga, el sueño, la sobreexcitación, llamadas de atención...

2º Planificar la mejora del comportamiento de mis hijos.

¿Tengo claro cómo me gustaría que fuese todo? Para acertar en este punto hay que ser objetivo (las utopías sólo se dan en la ficción y los niños nunca pueden portarse bien el 100% del tiempo), realista (pienso en metas que son alcanzables para mis hijos y para mí) y funcional (una meta que contribuya a una mejoría de todos los

miembros de la familia para crear un ambiente positivo en nuestro hogar).

Escribamos una lista de lo que queremos mejorar o eliminar. Es posible que queramos conseguir cambios que impliquen “ser felices” o “llevarse bien con sus hermanos” pero para hacer cambios importantes necesitamos ser más específicos:

Qué significa que se lleven bien, ante qué personas o situaciones espera que ellos se comporten y de qué manera deben hacerlo bien.

3º Anticiparse:

Anticiparse implica que antes de salir o estar en una situación de probable conflicto debemos:

Explicar las normas antes (no después de los conflictos):

- “¿Te gustaría que jugásemos a un juego de mesa?”
- “Sí, me gustaría mucho, papá”
- “Vamos a jugar cumpliendo las normas y sin enfadarnos aunque se pierda”.
- “¿Quieres jugar así?”. “Sí papá”.

4º Corregir a mi hijo en cuanto la conducta inadecuada aparece:

Hay veces que por muy previsores que seamos, las conductas inadecuadas aparecen por inercia, es decir, es la costumbre. Recuerde que los cambios se producirán poco a poco de manera que deberemos estar preparados para los momentos difíciles. Debemos tener en cuenta que estas situaciones también son oportunidades para aprender, es decir, para aprender que

con esos comportamientos no conseguirá nada. Para actuar con éxito tendremos en cuenta las pautas del cuadro anterior.

En esta época de confinamiento que se nos alarga en el tiempo, os animamos a poner en práctica estos consejos, intentando que prevalezca la disciplina positiva dónde el cariño, el amor, la comprensión y el respeto estén siempre presentes en nuestros hogares.



Dpto. Orientación Educare