

NORMAS Y LÍMITES

Aprender a decir ¡no!

La mayoría de los padres en la **educación** de sus hijos suele hacerse preguntas sobre su **comportamiento** y la mejor actitud para educarlos. Normas y límites son **imprescindibles**.

Ana PAREJA

Psicóloga. I.D. apareja@ild.es

A veces, los padres tienden a sentirse inseguros con sus propios hijos y prueban diferentes métodos para mejorar su conducta. De esta forma intentan solucionar comportamientos indeseables con los que se encuentran en la compleja tarea de educarlos. El problema es que los niños no siempre se comportan como sus padres quisieran, ni los padres se comportan siempre de la misma forma ante una misma situación.

Cuando se trata de educar a los hijos, es normal que uno tenga dudas y se pregunte si lo hará bien, si logrará que sus hijos le hagan caso, qué método es el mejor, qué cosas funcionarán, etc. Todas estas preocupaciones que tienen los padres biológicos en la educación de los hijos también las manifiestan los padres adoptantes.

En general, suele ser habitual escuchar a los padres decirles a su hijos frases como: "pórtate bien", "sé bueno", o "no hagas eso". Pero... ¿cómo se está seguro que los niños entienden lo que se espera de ellos cuando los adultos utilizamos estas expresiones?

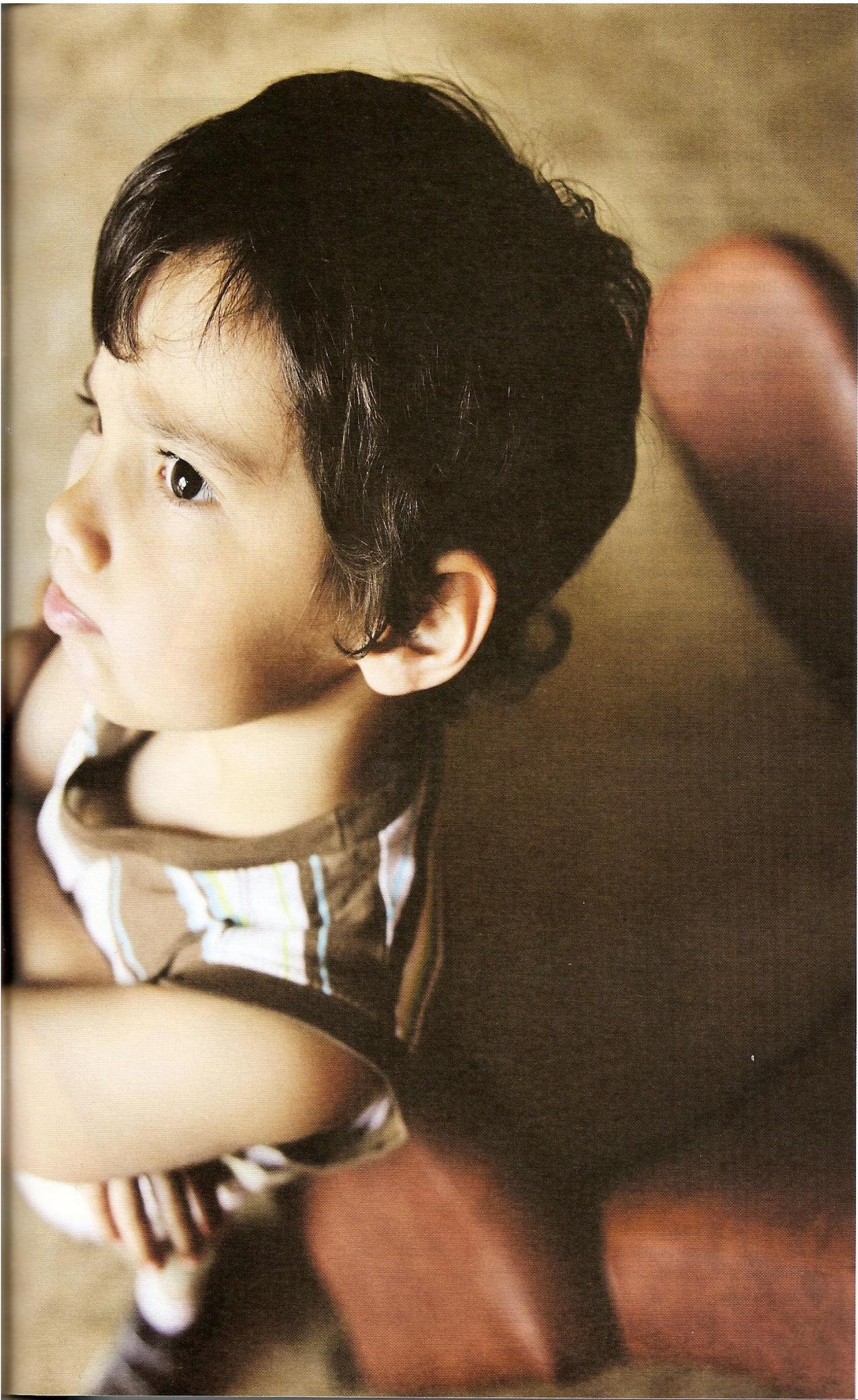
Estas "etiquetas" son formas inespecíficas y generales que suelen significar varias y diferentes cosas que el niño tiene que hacer. Resulta probable que con estas etiquetas el niño no sepa, con exactitud, lo que su padre le están pidiendo; por ejemplo, cuando un padre le dice

a su hijo: "Pórtate bien en la mesa", se puede referir a más de una conducta: a comerse toda la comida del plato, a no levantarse de la mesa, a no ensuciarse...

Por eso, cuando el comportamiento de los niños no es el esperado, los padres suelen quejarse de que no saben qué hacer para que les obedezcan. En ocasiones, después de intentar otros métodos, la disputa acaba con gritos y castigos para lograr que les hagan caso. Otras veces, comentan que les pueden conceder lo que piden para que la calma vuelva a la familia. Estos conflictos son frecuentes con los niños y reflejan la dificultad que implica poner límites firmes y eficaces a los hijos en la tarea de ser padres. Por tanto, este hecho puede hacer que sea normal que uno caiga más fácilmente en las llamadas de atención, en los reproches, enfados y recriminaciones del comportamiento del niño para lograr que haga caso o que se porte bien.

Por qué poner límites.

Poner límites a los niños ayuda a establecer cierto control a su comportamiento. Esto resulta imprescindible para su adecuado desarrollo y evolución social y personal. No obstante, es habitual que para el niño este control pueda ser vivido como "una frustración". Sin embargo, es necesario establecer límites para que los niños experimenten que no todo se puede obtener cuando quieren y aprendan a saber las limitaciones de sus deseos. Esta capacidad que desa- ►



»rollan (autocontrol) les preparará para afrontar situaciones similares que tendrán en su vida escolar y en la relación con los demás.

Tener un sistema de normas estable ayuda al niño a saber predecir la reacción de sus padres (y del resto de las personas con las que se relaciona). También el niño aprende las consecuencias de su propia conducta ante determinadas situaciones y en distintos lugares (casa, colegio, calle). Asimismo, le permite tener claros determinados criterios sobre lo adecuado/ aceptable o no de las cosas. Esto le ofrecerá la seguridad de saber a qué atenerse en cada momento porque le muestra modelos de conducta sociales que resultan adecuados y también aquellos que no lo son.

Aunque los niños necesitan límites, es habitual que también intentan ponerlos a prueba para ver si sus padres están hablando en serio. Un niño puede haber aprendido que cuando sus padres dicen “no” man-

Otro aspecto positivo de poner límites a los niños es que les ayudan a ser responsables de su comportamiento y pueden aprender a controlar de una forma adecuada sus emociones negativas (rabia, enfado o frustración cuando no consiguen lo que quieren). Esta capacidad de los niños para manejar sentimientos negativos ante los límites depende no sólo de éste (autocontrol emocional), sino también y en gran medida, de la actitud de los padres.

Es cierto que algunos niños se frustran, se enfadan o se irritan más fácilmente que otros cuando se les dice que no o cuando no consiguen algo. Ante este tipo de situaciones los padres suelen reaccionar con tranquilidad considerando que “es normal que se enfade porque es un niño”.

Sin embargo, cuando la situación se repite y la conducta no desaparece, es fácil que el adulto se canse y actúe con enfado y desesperación

“Cuando el comportamiento de los niños no es el esperado, los padres suelen quejarse de que no saben qué hacer para que les obedezcan”

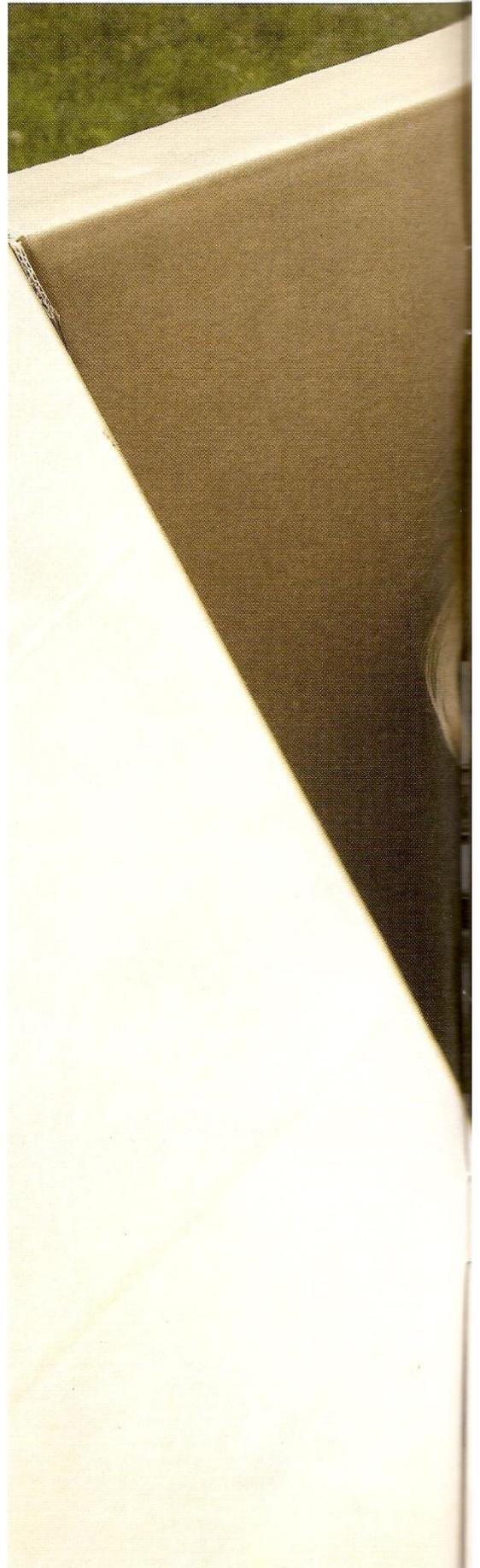
tienen esa decisión. Pero también puede ocurrir que aprenda que podrá gritar y protestar para mostrar frustración si nadie le dice cómo hacer para que pare o si sus padres no tienen la suficiente capacidad para hacer respetar su autoridad.

También es normal que el niño quiera salirse con la suya intentando “chantajear” a sus padres para conseguir hacer lo que quiera (“si no me compras esto no te voy a querer más”). Los niños “aprenden a comportarse” y deciden cómo hacerlo en función de las respuestas que reciben de los adultos o de las consecuencias de sus actos (si un niño llora y patalea hasta conseguir la bolsa de caramelos que quería, aprenderá a utilizar este medio la próxima vez que quiera conseguir algo de sus padres).

porque no acepta ese comportamiento. En estos casos es habitual escuchar frases como: “no llores, que no es para tanto”, “como sigas así te voy a castigar”, “me estoy enfadando”.... Este tipo de respuestas lejos de enseñar a los niños cómo hacer para controlar su enfado, suele frustrarles más e incrementar su malestar.

Por qué cuesta hacerlo.

Cuando se tienen que abordar distintas tareas diarias es frecuente que el exceso de trabajo, el cansancio, etc, haga más difícil afrontar situaciones negativas con los hijos. Esto hace que habitualmente resulte más fácil decir “sí” a sus demandas, si con ello podemos evitar tener que gritar o discutir, que decir “no” a lo que piden. También ante los llantos





y súplicas de los niños de que no volverán a hacerlo, uno se puede mostrar más permisivo y dejarse convencer con facilidad para tomar una decisión que no desea o que sabe que educativamente no es la más adecuada.

Otras veces, la inseguridad o el deseo de ser aceptados por los hijos puede hacernos creer que si somos exigentes con ellos, les negamos o prohibimos ciertas cosas, nos quejaremos menos, se rebelarán y no podremos controlarlos.

Las consecuencias de este tipo de actitudes del adulto (permisivismo, falta de límites, inseguridad...) pueden dar lugar a un niño que se vuelve más exigente. Asimismo, cada vez que se le niega lo que pide se pueden generar más problemas en la familia. Este aspecto provoca estrés, inestabilidad y confusión en el niño que no sabe a qué atenerse y que desarrolla una aparente seguridad en sí mismo que desaparece en cuanto sale del hogar y se enfrenta al mundo.

Hay que ser consciente que cuando se actúa de esta manera, se deja en manos del niño la responsabilidad de decidir si portarse bien o mal. Para los niños resulta más fácil dejarse llevar por lo que le apetece en ese momento que por lo que deberían hacer.

Por otro lado, actuar de forma estricta estableciendo límites o normas de forma excesiva puede hacer que los niños desarrollen sentimientos de ansiedad y preocupación excesiva por no estar a la altura de lo que sus padres esperan de ellos.

Tanto en unos casos como en otros (ser exigente y poner demasiados límites o ser permisivo y concederles siempre lo que quieren), resulta igual de perjudicial para el crecimiento y desarrollo personal y social de los niños.

Educar y establecer límites.

Llevar a cabo la disciplina o “enseñar” a los niños a comportarse no es una tarea fácil. En ocasiones puede resultar complicado e in-



Es grato establecer límites a su comportamiento. Sin embargo, aunque resulte costoso, conviene saber que resulta necesario para la educación y aprendizaje de los hijos que a veces también les digamos que “no” a sus demandas.

La educación de los hijos implica “formarles”. Para enseñar conductas adecuadas a los hijos, los padres deben saber que hay que decir a los niños cuándo lo hacen bien y elogiar sus conductas. Es muy importante valorar aquellos comportamientos que hacen bien. Hay que tener en cuenta que con un comentario positivo se consigue mucho más que con cualquier crítica.

De esta forma el niño comprobará lo felices que nos sentimos cuando hace lo que se espera de él y aprenderá a comportarse. No obstante, en ocasiones, a pesar de valorar lo que los niños hacen bien, puede ocurrir que éstos reaccionen con enfado ante las normas y los límites.

Cuando esto ocurre, los padres deben saber que existen formas positivas que pueden utilizar para enseñar a sus hijos a controlar su enfado en vez de enfadarse con ellos y castigarles.

Pueden explicarles cuándo su comportamiento no es adecuado y cómo lo podrían hacer. Así, cuando el niño reacciona con rabia, en vez de negar lo que el niño siente, pueden mostrarle cómo expresar su enfado de una manera menos destructiva.

De esta forma, cuando los padres muestran a sus hijos un modelo de comportamiento socialmente aceptado, los niños aprenden a regular sus emociones. Además también aprenden a ser más competentes socialmente y a resolver de forma adecuada los conflictos diarios. Asimismo, los niños van aprendiendo a interiorizar unas normas y a responsabilizarse de su comportamiento.

En la medida en que establezcamos límites de una forma positiva

“Es necesario establecer límites para que los niños experimenten que no todo se puede obtener cuando quieren y aprendan a saber las limitaciones de sus deseos”

a nuestros hijos y mantengamos esta forma de enseñarles a lo largo del tiempo, mayor será su cooperación. Además tendremos menor necesidad de reñirles o castigarles para que aprendan lo que no deben hacer. De esta forma, crearemos un ambiente familiar más agradable.

Para poder lograr este ambiente familiar más positivo a la hora de poner límites a los hijos, es importante que los padres establezcan unas normas claras, razonables y adecuadas a la edad del niño. También conviene evitar ciertas actitudes (sobrepotección, autoritarismo o pasividad).

Respecto al cumplimiento de las normas, los adultos han de ser coherentes. Deben establecer y aplicar refuerzos y sanciones, pero también ser ejemplo para los hijos de lo que se pide (por ejemplo si les decimos que no deben gritar cuando están enfadados, no hacerlo nosotros cuando no cumplen lo que les pedimos). De esta forma se facilitará la aceptación de los mismos. ■

PASOS A SEGUIR

SER FIRMES

Cuando los niños no quieren cumplir las normas, hay que aplicar el límite con firmeza, con una voz segura, sin gritos y una mirada seria (no amenazante). Mostrarse amable pero firme es una buena manera de decirles que deben parar con ese comportamiento. Por ejemplo: "¡Para!, los juguetes no son para tirar", en vez de "¿por qué no colocas los juguetes en su sitio?". Los límites más suaves hacen que el niño pueda o no obedecer.

SER CLAROS

Las normas marcadas por los padres no han de ser excesivas (dos o tres como mucho), ser claras y realmente necesarias para no convertirlas en ineficaces. De esta manera se informa a los hijos lo que se espera de ellos y en qué momento y es más probable que el niño sepa exactamente lo que se espera que haga (Por ejemplo: cuando termines de comer, tira los restos a la basura y deja el plato en el fregadero).

DEBEN FORMULARSE DE MANERA POSITIVA

Se trata de informar al niño de lo que hay que hacer, no de lo que no hay que hacer. Cuando un niño se enfada y grita suele provocar el malestar de los padres que tienden a pensar primero en sancionar esa conducta. Por ejemplo: "¡No me hables de ese modo!". Sin embargo, los niños también necesitan límites positivos para ayudarles a controlar sus emociones. Un padre puede decir también: "Cuando te enfades intenta decirme cómo te sientes sin gritarme" y esto mostrará al niño otro modo de manejar su enfado o rabia.

DAR EXPLICACIONES BREVES Y AJUSTADAS A LA EDAD DEL NIÑO

Cuando se entiende el motivo de una regla y se explica por qué, es más probable que los niños se sientan más animados a obedecerla. Por ejemplo, entender la razón de "no pegues a los niños porque eso les hará daño y no querrán jugar contigo", hace que los niños desarrollen valores internos de conducta o una conciencia de la misma. Por eso las explicaciones deben ser muy sencillas, no se trata de convencer al niño de que haga o no determinada cosa sino de enseñarle cómo puede hacerla.



OFRECER ALTERNATIVAS

Por ejemplo: "No te puedo dar un helado antes de la cena, pero te lo puedo dar después". De esta forma, le enseñamos que sus deseos son aceptables pero debe aprender a esperar y saber cuando algo resulta apropiado.

DESAPROBAR LA CONDUCTA, NO AL NIÑO

Es importante dejar claro que nuestra desaprobación está relacionada con el comportamiento del niño y no con su persona. Si queremos que un niño haga o deje de hacer algo hay que decirse lo con claridad, centrándonos en lo que queremos que haga o deje de hacer, es decir, en la conducta en cuestión, no en la actitud o en la valía del niño. En vez de decir: "Eres malo" (desaprobación del niño), habría que decirle: "No muerdas" (desaprobación de la conducta).

CONTROLAR LAS EMOCIONES

Cuando los padres están muy enfadados porque no consiguen controlar la conducta de su hijo, suelen castigar más seriamente. En estas situaciones dar las órdenes en un tono de voz normal puede transmitir más firmeza que dar un grito, que sólo significa que se empieza a perder el control en uno mismo. A un niño se le puede pedir que deje de hacer algo, pero no que no se sienta mal por ello (negarle una emoción negativa no hará que desaparezca).

Lo que hay que limitar es la conducta, no los sentimientos que la acompañan para que no afecten el respeto y la autoestima del niño.

SER CONSISTENTES

Los límites deben cumplirse siempre que las circunstancias sean las mismas y si cambian, deberían ser revisados. Si los límites se aplican de manera inconsistente puede generar confusión en el niño. Por ejemplo, los cambios en las rutinas diarias (acostarse un día a las 8, otro a las 8 y media, el siguiente a las 9, etc) dificultan su cumplimiento porque el niño nunca sabrá lo que realmente se espera de él. Las rutinas y las reglas en la familia deben ser constantes día tras día, independientemente de que uno esté cansado o indispuesto.

EN RESUMEN

Establecer límites a los hijos es una manera de demostrarles amor y preocupación por su bienestar.

Los límites son importantes para que un niño tenga claro lo que puede o no puede hacer en cada situación, para que aprenda cómo realizar lo que desea de la manera más adecuada. Por ello tanto padres y/o cuidadores deben guiarle y educarle estableciendo de forma clara unos límites educativos.

Esta guía le ayudará a integrarse en la sociedad y comprender las normas que rigen el mundo en el que vive para favorecer su adaptación y adecuado desarrollo emocional y social.

No debemos olvidar que esta labor educativa requiere tiempo, constancia y amor incondicional hacia nuestros hijos. ■