

Ser Padres

43 años dedicados
al bebé y la familia

DISCAPACITADOS

Por una vida
más fácil

QUÉ DEBE CONTROLAR TU GINECÓLOGO

ANTIBIÓTICOS Úsalos bien

¿Padres
también
embarazados?



Pon límites

Le ayudan a crecer

Poner límites

Las normas son necesarias para el desarrollo emocional de los niños. Les dan seguridad, les ayudan a convivir y relacionarse con los demás, y aumentan su autoestima porque sienten la atención de los adultos.

Por **Lola Casas**

Gracias a los límites y las normas, los niños adquieren hábitos y rutinas, crecen cognitivamente y emocionalmente y aprenden a adelantarse a ciertas situaciones. Según la psicóloga clínica Rebeca Vidal, gracias a los límites “también aprenden a gestionar las emociones negativas como tristeza, enfado o frustración, por lo que evitar las normas hará que los niños no adquieran las habilidades necesarias para afrontar ese tipo de emociones”. Pero las normas, muchas veces, les aburren. ¿Cómo hacer, entonces, para que los niños acepten los límites? Según ha explicado la experta a SER PADRES, a la hora de establecer estos límites y para facilitar su cumplimiento debemos tener en cuenta diez aspectos indispensables.

Así se hace

1 Acuerdo

Las normas deben ser consensuadas por la pareja y respetadas por ambos. También han de ser acordes a las circunstancias familiares y a la edad y capacidad del niño.

2 Claros y concretos

Los límites deben estar claramente especificados. El niño no puede adivinar qué esperamos de él si no se lo decimos tal cual. "El portarse bien es un concepto muy amplio, por lo que debemos ser muy claros y decirle qué conductas concretas esperamos de él", dice Vidal.

3 Explicar por qué

Si el niño comprende la norma es más probable que la cumpla: "No muerdas a tu hermano porque eso le hará daño".

4 Advertir sobre las consecuencias

El niño tiene que entender que es responsable de sus actos y que no cumplir una norma o saltarse un límite puede suponer la retirada de un privilegio o un castigo.

5 Firmeza

La norma se debe cumplir siempre, independientemente de lo cansados que estemos o de que no tengamos ganas ese día. Si se aplican unos días sí, pero otros se pasan por alto, el niño aprenderá que en determinadas circunstancias no es necesario que lo haga y será más fácil que intente resistirse.

6 Seguridad en el tono y el 'no'

El tono utilizado debe ser seguro, sin gritos y rostro serio. Se puede ser algo flexibles en el modo de ejecución de la norma, pero nunca en si se ejecuta o no. Nunca hay que dar opción al no. Es indispensable que el adulto controle sus emociones. Hay que evitar perder el control.

7 Ofrecer alternativas

Que el niño pueda tener diferentes alternativas para cumplir la norma y que él elija la que prefiera le aporta cierto control y ayuda a evitar resistencias. "Es hora de ir a la cama, ¿qué cuento quieres que leamos hoy?"

8 Reprobar la conducta, nunca al niño

Explicarle que lo que estamos desaprobando es esa conducta, no a él. En vez de decirle "eres malo" debemos decirle "eso que has hecho está mal".

9 Plantear las órdenes en positivo cuando sea posible

Las reciben mejor. Es siempre mejor decir "habla bajito" que "no chillas".

10 Tener paciencia

Cuando se pone una norma o se establece un límite hay que dar un margen de tiempo para que el niño la acabe interiorizando. Necesita de cierto entrenamiento. Debemos ser un poco pacientes y recordársela, cuando sea necesario, hasta que la asuma.

"La educación basada en el amor, el respeto, la coherencia y el diálogo es la mejor"

Siempre tenemos miedo a estar siendo demasiado autoritarios o demasiado permisivos con nuestros hijos, pero ninguno de los dos extremos es recomendable. Una autoridad impuesta "porque lo digo yo" o los castigos demasiado severos generan en el niño resentimiento, rabia y miedo que perjudican sus relaciones personales y probablemente lo conviertan en un adulto temeroso, inseguro o incluso violento. Ser demasiado permisivos creará un adulto dependiente e inmaduro, que no tolera la frustración, poco constante, con poca capacidad de esfuerzo y demasiado impaciente.

Lo que se encuentra entre el autoritarismo y la permisividad es la educación. Educar no es otra cosa que enseñar al niño a manejarse en la vida, prepararlo para que sea capaz de hacerlo por sí mismo. Si el niño se siente bien, seguro, respetado y aceptado es mucho más probable que cumpla sus normas. El mal comportamiento puede ser su manera de pedir ayuda.

Por último, no debemos olvidar que los padres son el principal espejo en el que se miran los niños. ¡Tenemos que predicar con el ejemplo!

Rebeca Vidal Rodríguez,
Psicóloga clínica www.psicometis.com (Salamanca).