



## EDUCAR CON LÍMITES

Hoy en día nos encontramos con muchos padres y madres a los que les supone un esfuerzo importante negarse a las distintas demandas o peticiones diarias que les plantean sus hijos-as. Sin embargo, resulta necesario en la convivencia saber aplicar unos límites a las conductas o actitudes inadecuadas de nuestros hijos/as.



Poner límites educativos desde un sistema de valores contribuirá a establecer una educación equilibrada y ayudará a desarrollar una mejor adaptación social en los niños/as. Establecer límites también incentivará su **seguridad personal** y mejorará su **autoestima**. En definitiva, la disciplina, bien entendida, ayudará a mejorar las relaciones familiares.

### MARCAR LÍMITES A LOS NIÑOS AYUDA A LA GESTIÓN DE SUS EMOCIONES

Es cierto que el niño/a debe ser escuchado, amado y comprendido, pero también nosotros como educadores tenemos la obligación de marcar límites ante las conductas inapropiadas que puedan surgir. Ellos deben saber, en todo momento, lo que resulta correcto o no en una situación determinada; lo que está permitido y, por lo tanto, lo que se espera de ellos. Por otra parte, la exigencia de tener que cumplir unas normas no debe ser algo aleatorio, ni fruto del momento dependiendo de



nuestro estado de ánimo; si no que debemos tener muy claro lo que estamos o no dispuestos a permitir y actuar en consecuencia.

Lo realmente importante es **cómo marcamos esos límites**. Si lo hacemos desde una perspectiva de inculcarles una serie de valores, con seguridad y contundencia, aprenderán a manejar sus emociones y saber comportarse socialmente. Todo ello contribuirá a alcanzar progresivamente una mayor madurez en general.

## CÓMO PONER LÍMITES A LOS NIÑOS

1. **Observemos nuestro comportamiento.** No se trata de cuestionar todo lo que hacemos, pero sí de reflexionar acerca del ejemplo que con nuestras conductas o actitudes, en el día a día, pudiéramos estar dándoles. Se trata de observar con perspectiva amplia aquello que hacemos sin darnos cuenta y que pudiera resultar contrario a lo que justamente estamos exigiéndoles.
2. **En todo mal comportamiento hay un valor por enseñar.** Enseñar el valor incluso de las pequeñas cosas o con sencillos ejemplos, cuentos, etc. (respeto, tolerancia, cooperación...) es muy importante porque así las normas impuestas conllevan una base educativa sólida y suponen un aprendizaje ético o social. Resulta importante hablar con ellos y transmitirles fundamentalmente **EMPATÍA**. Preguntarle qué sentiría si él o ella fuera el afectado, cómo se sentiría en la "piel del otro/a" si alguien reaccionara sí con ellos.
3. **Definamos el límite.** Inculquemos responsabilidad y expliquemos de forma clara, y lo más concreta posible, qué ocurrirá si vuelve a comportarse de ese modo.
4. **Seamos consecuentes.** Llevar a cabo la reprimenda o la retirada de un privilegio (refuerzo positivo) es la parte más importante de todo el proceso educativo ya que, de lo contrario, todo el trabajo y el razonamiento anterior no habrá servido de nada. Las consecuencias de sus actos deben exponerse con seguridad a los niños/as y guardando relación, en todo momento, con la gravedad de la norma transgredida. En la aplicación de las consecuencias es donde se instauran los aprendizajes de toda norma.

Cuando el niño se encuentra en medio de un arrebató emocional (rabieta) es más importante callar e ignorar que hablar o intentar razonar con él. De la misma manera, se considera necesario no aplicar o imponer un castigo cuando estamos emocionalmente alterados y luego, tal vez, no seamos capaces de cumplir.



### ¿POR QUÉ RESULTA IMPORTANTE EL APRENDIZAJE DE NORMAS?

El aprendizaje a lo largo de la infancia de una serie de normas y hábitos de conducta resulta necesario para:

- Desarrollar sentimientos de autonomía y seguridad en sí mismos.
- Sentirse que es atendido en su desarrollo personal: *"si tengo límites y normas es porque se ocupan de mí"*.
- Fomentar sentimientos de pertenencia a una estructura familiar, escolar y social.
- Mejorar su autoestima cuando logra conseguir las metas que las normas le presentan.
- Potenciar el autocontrol y la responsabilidad de sus actos en general.

Algunas **RECOMENDACIONES** a la hora de poner límites educativos:

- **Evitar las prohibiciones constantes:** A nadie le gusta tener a otra persona que constantemente nos dice lo que NO podemos hacer: *"No te subas, 'No chilles" ...* Es por ello que debemos evitar frases negativas y sustituirlas por otras más constructivas. Por ejemplo, en lugar de decirle a nuestros hijos *"no corras"*, funcionará mejor decir *"por aquí tenemos que andar despacio"*.
- **No utilizar Etiquetas:** Este recurso es bastante negativo a la hora de educar ya que el niño/a acabará por creer que él o ella son realmente así. Además, ante una etiqueta las posibilidades de cambiar se perciben como escasas. Por ejemplo; en lugar de decir *'Eres un vago'* mejor comentar: *'Es importante que no descuides tus tareas o que organices mejor tu tiempo de estudio'*.
- **Resentimiento:** Nunca podemos poner límites a los niños desde nuestro propio resentimiento, enfado o rabia ya que ello provocaría seguramente un castigo desproporcionado que luego difícilmente seremos capaces de cumplir. Además, con nuestro enfado desproporcionado les estaremos transmitiendo un mal ejemplo a seguir.