



LOS NIÑOS / AS NECESITAN LÍMITES

Algunos consejos básicos:

- **Debemos tener objetividad**

Es frecuente oír de nosotros mismos y de otras padres expresiones como "pórtate bien", "sé bueno", o "no hagas eso". Las expresiones significan diferentes cosas para diferentes personas. Nuestros hijos nos entenderán mejor si hacemos nuestras normas de una forma más concreta. Una norma bien especificada dice a un niño/a exactamente lo que debe hacer: "habla bajito en la biblioteca", "recoge tus juguetes y mételos en su baúl ahora", "agarra mi mano para cruzar la calle". De esta forma podemos aumentar significativamente la relación de complicidad con nuestro hijo/a.

- **Ofrezca opciones**

En muchos casos podemos ofrecer a nuestros hijos una oportunidad (dentro de unos límites) para decidir cómo cumplir las normas. Esta oportunidad para decidir por sí mismo hace que el niño/a sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: "Es la hora del baño, ¿prefieres la ducha o quieres tomarte un baño?"; "Hora de vestirse, ¿Qué prefieres, el chándal rojo o el azul? Esta es una forma más fácil y rápida de decir a un niño exactamente lo que tiene que hacer.

- **Sean firmes**

Hay momentos en los que existe una resistencia a la obediencia y los niños/as intentan "estirar" los límites y sobrepasarlos; "prueban una y otra vez". En ese momento necesitamos aplicar el límite con firmeza. Un límite firme transmite a un niño que él debe parar su conducta en ese momento y obedecer a tus deseos inmediatamente. Por ejemplo: "Vete a tu habitación ahora mismo" o "para!, los juguetes no son para tirar". Los límites firmes son mejor aplicados con una voz segura, sin gritos, y una seria mirada en el rostro. Los límites más suaves o sin firmeza, pueden darle al niño la opción de obedecer o no; por ejemplo: "Por favor, ¿podrías quitar tus juguetes de

aquí? Nos vamos a casa ahora, ¿vale? Esta forma de pedir las cosas es apropiada para momentos cuando se quiere que el niño/a actúe en un cierto camino pero no para aquellas cosas u obligaciones que deban ser hechas ya.



- **Acentúa lo positivo**

Los niños/as son más receptivos cuando se les dice lo que han de "hacer" que cuando se les dice lo que "no". Ordenes como "no" o "para" dicen a un niño lo que es inaceptable en ese momento, pero no explica qué comportamiento nos gustaría en su lugar. En general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer ("habla bajito") antes de lo que no debe hacer ("no grites"). Los padres autoritarios dan más órdenes "no", mientras que los demás son más propensos a dar mensajes con el "hacer".

- **Mantenerse al margen**

Cuando decimos "quiero que te vayas a la cama ahora mismo", estamos creando una lucha de poder personal con nuestros hijos. Una buena estrategia es hacer constar la norma de una forma impersonal. Por ejemplo: "son las 9, hora de acostarse" y le enseña el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.

- **Explica el porqué**

Cuando un niño entiende el motivo de una norma, porque es mejor para él y para los demás, se sentirá más animado a obedecerla. Entendiendo la razón de la norma ayuda a los niños a que desarrollen valores internos de comportamiento, una conciencia. No hace falta una larga explicación, se puede explicar la razón en pocas palabras. Por ejemplo: "No pegues a otros niños, eso les hará daño"; "si tiras los juguetes de otros niños, ellos se sentirán tristes porque les gustaría jugar aún con ellos".

- **Sugiere una alternativa**

Siempre que apliques un límite al comportamiento de tu hijo, indícale también una alternativa aceptable. Por ejemplo: "no te puedo dar un caramelo antes de cenar, pero te puedo dar un poco de chocolate después". "No puedes jugar con el pintalabios, pero aquí tienes un lápiz y papel a cambio". Ofreciéndole alternativas le estás enseñando que sus sentimientos y deseos son aceptables y que le puedes permitir algo en ese estilo.

- **Sea coherente**

Una norma que cambie constantemente (acostarse a las 9 una noche, a las 10 en la próxima y a las 9 y media la siguiente) invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Las normas y rutinas importantes en la familia deberían ser efectivas día a día, aunque estés cansado o indispuesto. Si das



a tu hijo la posibilidad de darle la vuelta a sus normas, ellos seguramente intentarán resistir.

- **Desaprueba la conducta, no al niño/a**

Es importante que aclaremos a nuestros hijos/as que nuestra desaprobación está relacionada con su comportamiento y no directamente con ellos. No es un rechazo a ellos como personas sino una desaprobación de su conducta que no nos gusta. Por ejemplo: en lugar de decir "eres un niño muy malo" (desaprobación del niño), deberíamos decir "no me gusta que tires las cosas" (desaprobación de la conducta).

- **Controla las emociones**

Las investigaciones señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a mostrarse verbal y físicamente agresivos con sus hijos. La disciplina es básicamente enseñar al niño/a cómo debe comportarse y esto no se puede enseñar con eficacia si el padre/madre es extremadamente emocional. Hablamos demasiado, gritamos demasiado, exageramos en la emoción y, en muchos casos, nos equivocamos en nuestra forma de expresar con claridad y con demasiada autoridad. Delante de un mal comportamiento lo mejor es apartarse y tomarse unos minutos de calma para uno mismo y después preguntar ¿qué es lo que ha pasado aquí?