Manejo de normas y límites con los hijos

Límites claros en la crianza, adultos más felices y seguros de sí mismos

MANEJO DE LÍMITES Y NORMAS CON LOS NIÑOS

Los niños son felices cuando se sienten protegidos y esta sensación de protección se logra cuando los padres definen límites y normas claras, y son congruentes y constantes en su implementación

Sin estos límites y normas los niños pueden volverse apáticos y pasivos, o bien rabiosos y tiranos, actitudes que en ambos casos tienen a la base la sensación de inseguridad

¿Cómo le enseñan los padre a sus hijos las reglas y qué deben hacer cuando los niños no las respetan?

Para la mayoría de los padres *disciplina* equivale a *castigo*, pero la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar y combina tanto técnicas positivas como re-educativas; una adecuada disciplina no se fundamenta en premios y castigos

MANEJO DE LÍMITES Y NORMAS CON LOS NIÑOS

Antes de continuar aclaremos a qué nos referimos con límites y normas:

Un *Límite* es establecer con claridad para el niño hasta dónde puede llegar, lo que puede hacer y lo que no; es como una barrera frente a la que se tiene que detener. Los límites dan seguridad y protección al niño para adaptarse al mundo

Las *Normas* son la manera como se traducen los límites a la práctica y establecen un orden de funcionamiento, permitiendo al niño adaptarse y convivir adecuadamente con los demás. Las *normas* dicen qué conductas deben hacerse y la manera de llevarlas a cabo

MANEJO DE LÍMITES Y NORMAS CON LOS NIÑOS

Las normas le hacen sentir al niño que hay preocupación por él; de hecho los niños que no poseen normas y límites claros no saben bien a qué atenerse, lo cual genera una gran ansiedad que es el origen del desarrollo de un comportamiento errático y muchas veces temerario, el cual precisamente responde a una búsqueda de límites y a la necesidad de sentir que a sus padres les importa lo que a él le pase, pero no da lo mismo cómo se ponen estos límites y normas

Cuando se establecen límites o normas demasiado estrictas o excesivas en cuanto a cantidad, o al contrario, cuando no se pone ningún tipo de límites, las consecuencias darán lugar a un niño que nunca estará satisfecho, acumulando una frustración que los hará rabiosos y con pocas herramientas para adaptarse a la sana convivencia social

Las familias que mejor protegen a sus hijos son aquellas que establecen límites y normas basados en el amor y el respeto, sin excesos de límites ni falta de éstos, manteniendo un equilibrio armónico que los niños tenderán a aceptar e integrar en su comportamiento, ¿cómo podemos hacer esto?

CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS A LOS NIÑOS

Una de las consecuencias de una falta de habilidad a la hora de establecer las normas y de marcar los límites suele ser la desobediencia y/o falta de respeto por parte de los niños, que se produce cuando hablamos demasiado, exageramos en la emoción y, en muchos casos, cuando no logramos expresar con claridad lo que queremos, o lo hacemos con exceso de autoridad

Para educar de manera eficaz a nuestros hijos debemos marcar las reglas en casa con el objetivo de cumplirlas y esto debemos hacerlo de manera coherente y con la firmeza adecuada, y para eso debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

- *Ser objetivos*: nuestros hijos nos entenderán mejor si definimos las normas de una forma concreta. Un límite bien especificado con frases cortas y órdenes precisas suele ser claro para un niño. En vez de decirle "pórtate bien", es mejor especificar la conducta que le pedimos, "recoge eso que botaste"

- *Darle opciones*: hace que el niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: "Es hora de abrigarse, ¿quieres ponerte el chaleco azul o el verde?" Esta es una forma fácil y rápida de dar dos opciones para que el niño haga exactamente lo que queremos

CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS A LOS NIÑOS

- *Ser firmes*: cuando se trata de cosas muy importantes, y se hace necesario exigir al niño que obedezca, debemos recordar los límites con firmeza, con un tono de voz seguro y un gesto serio en el rostro, pero sin gritos, descalificaciones ni golpes. Por ejemplo: *"los juguetes se cuidan, no se rompen"*, explicando con claridad las consecuencias directas que ocurren con su conducta; no se refiere a castigos, sino a *"si lo rompes ya no servirá y entonces no podrás jugar más con él"*. La adecuada firmeza está entre el convencer por la razón y el ser autoritario

- *Acentuar lo positivo*: Los niños son más receptivos a hacer lo que se les pide cuando reciben indicaciones desde lo positivo. Algunas represiones directas como el *"no"*, dicen que es inaceptable una conducta, pero no explica qué comportamiento es el apropiado. En general, es mejor decirle lo que debe hacer, *"habla bajo"*, en vez de lo que no debe hacer, *"no grites"*. Los padres autoritarios tienden a dar más órdenes y a decir *"no"*, siendo mejor cambiar las órdenes por frases claras que comienzan con el verbo *"hacer"*

- *Tomar distancia del problema*: Cuando decimos *"quiero que te vayas a la cama ahora mismo"*, estamos creando una lucha de poder personal con el niño. Es mejor manejar la situación de manera impersonal. Por ejemplo: *"son las 8, hora de acostarse"* y le muestras el reloj. Así el problema estará entre el niño y la hora, y no contra el padre

CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS A LOS NIÑOS

- *Explicar razones*: Cuando el niño entiende el motivo de una norma se sentirá más animado a obedecerla, por lo que es bueno explicar al niño por qué tiene que obedecer. Entendiendo la razón, el niño puede desarrollar valores internos de conducta o comportamiento y crear su propia conciencia. No le des una larga explicación que puede distraerlo, explícale la razón en pocas palabras. Por ejemplo: *"No le pegues a las personas, eso les hará daño"*

- *Sugerir una alternativa*: Siempre que niegues algo niño, ofrécele una alternativa aceptable. Sonará menos negativo se sentirá compensado. Por ejemplo: "*ese pintalabios no es para jugar, aquí tienes un lápiz y papel para pintar*". Al ofrecerle alternativas, le estás reforzando que pintar es buena idea, pero usando los materiales adecuados

- *Ser constantes*: Las reglas importantes deben convertirse en rutina, no cambiantes. Si se es flexible en rutinas importantes (acostarse a las 8 una noche, a las 8 y media en la próxima, y a las 9 en otra noche) invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Si das a tu hijo la oportunidad de flexibilizar esas reglas, ellos seguramente intentarán resistir

CÓMO ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS A LOS NIÑOS

- *Desaprobar la conducta, no al niño*: Deja claro a tus hijos que tu desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. No muestres rechazo hacia los niños. Antes de decir *"eres malo"*, deberíamos decir *"eso está mal hecho"*, así le enseñamos sin deteriorar su autoestima, y mejor aún si le mostramos cómo debe hacerlo

- *Controlar las emociones*: Cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbal y/o físicamente agresivos con sus niños. Nuestros problemas personales no son culpa de nuestros hijos, es necesario manejar con calma la situación y contar hasta diez antes de reaccionar. Cuando estemos frente a un mal comportamiento del niño, lo mejor es contenerse, esperar y contar un minuto con calma, y después preguntar con tranquilidad *"¿qué ha sucedido aquí?"*

Esto último es especialmente importante, pues en el manejo de la mala conducta muchas veces los padres tienden a dar castigos y/o reaccionan de maneras que terminan dañando la autoestima del niño, e incluso en ocasiones pueden terminar en castigos físicos cuyos daños son mucho mayores de lo que en el momento se piensa. Entonces, ¿cómo debemos enfrentar los problemas de conducta y la desobediencia?

QUÉ HACER CUANDO EL NIÑO NO HA RESPETADO UN LÍMITE O UNA NORMA

- Es importante acercarnos con cariño pero con firmeza al niño diciéndole lo que ha hecho mal o lo que no ha hecho, explicándole cómo debe ser. Que el mensaje sea claro en cuanto a la conducta que le pedimos que haga o la que ha dejado de hacer

- Dar una alternativa a la conducta que no se debería haber hecho ayuda al niño a comprender otras maneras de actuar, lo que le aporta riqueza a su repertorio de conductas

- No dar castigos sino enfocarse en las consecuencias directas de sus actos; en vez de decir *"si no terminas tu tarea luego te irás sin ver televisión a la cama"*, cambiar por: *"si no terminas tu tarea luego, será hora de ir a dormir y no alcanzarás a ver televisión"*, de esa manera el niño no lo entiende como un castigo sino como una consecuencia directa de su propia conducta, promoviendo su autoresponsabilidad

- Nunca utilizar el castigo físico ni la descalificación, promoviendo más bien la reflexión y conversación, pues la violencia sólo genera más violencia en el niño y, peor aún, le enseña que esa es la manera de resolver los problemas, por lo que no es de extrañar que la conducta agresiva la manifieste en la escuela o cuando esté con otros niños, así como normal será que repita posteriormente esta conducta violenta con sus propios hijos

QUÉ HACER CUANDO EL NIÑO NO HA RESPETADO UN LÍMITE O UNA NORMA

En relación al castigo físico y psicológico, está ampliamente demostrado que éstos tienen impactos devastadores no sólo en el niño si no en la familia en su totalidad, esto debido a que:

- Pueden causar daño físico
- Producen resentimiento, deseos de venganza y agresividad
- Pueden reforzar la mala conducta en vez de suprimirla
- Generan miedo, timidez y falta de iniciativa
- Sirven de modelo porque lo niños imitan lo que ven
- Muestran lo que NO hay que hacer en vez de lo que SÍ hay que hacer
- Es doloroso también para el que castiga, por la culpa que genera
- Deterioran la relación padre / hijo

fundación TASNATUR

- Hay niños que han sido castigados y se vuelven cada vez más rebeldes, ya no les hace efecto porque no les importa
- Cada vez se requiere de castigos más duros y más frecuentes
- Si reaccionan y hacen caso, lo hacen por temor y no porque comprendan lo inadecuado de la conducta
- El niño no asocia el castigo tanto a lo que hizo mal, si no más bien a la persona que lo agredió
- Nada justifica maltratar a un niño