

Las normas y los límites en la educación de nuestros hijos

El desarrollo infantil se sustenta sobre dos pilares: el amor y los límites. Esto último no debe asociarse con prohibición, sino con fomentar un crecimiento adecuado. En la actualidad se habla del problema de la falta de los límites en los niños y adolescentes. Las familias no pueden controlar a sus hijos y los problemas de aceptación de normas alcanzan también la escuela. Existen factores que contribuyen a esta situación:

- Horarios laborales excesivos.
- Querer lo mejor para nuestros hijos y no querer reproducir el modelo demasiado restrictivo de nuestros padres.

Un niño sin noción clara de lo que le está permitido y lo que no, despierta el rechazo de los demás. Muchos de los conflictos se derivan de no conocer los límites o saltárselos. Entonces aparecen las conductas de desobediencia o no cumplimiento de las normas.

Alrededor de los dos años de edad los niños suelen pasar por una época en que responden con un no a todo lo que se les pide. Esto no es una desobediencia. El niño a comenzado a ser más independiente y necesita afirmar su autonomía.

A partir de esa edad debemos aceptar que el un niño no siempre obedece, ocasionalmente desobedece en casa, en el colegio y esto está dentro de un comportamiento normal. Para ayudar a nuestros hijos a tener un comportamiento normal podemos tener en cuenta las siguientes sugerencias:

1. **COMUNICACIÓN ABIERTA:** Si bien es muy difícil comprender la razón de ciertos comportamientos, los padres deben intentar aproximarse a ello. Mantener una comunicación abierta con el niño es una de las cosas más importantes que los padres deben intentar conseguir. Prestar atención y escuchar a su hijo es uno de los pasos a dar. Una vez que la comunicación se ha establecido, ambos padres necesitan dedicar el tiempo necesario para comentar y compartir sus sentimientos, temores, logros, etc..., apoyándose mutuamente para desarrollar la coherencia y comprensión que el niño necesita. Cuando la conducta afecta a las tareas escolares, es preciso que los padres mantengan contactos sistemáticos con los profesores para intercambiar informaciones, puntos de vista, etc, con el fin de lograr acuerdos de colaboración desde los papeles diferentes, pero complementarios de cada uno.
2. **DESARROLLO DE ACTUACIONES POSITIVAS.** El equilibrio de los padres, en este caso su carácter y su comportamiento son más importantes que las palabras, lo que hacemos influye más que lo que decimos. El aprendizaje incluye la memoria, pero se hacen muchas cosas que no requieren raciocinio, es lo llamado hábito o costumbre. Es conveniente enseñar a los hijos a conseguir hábitos adecuados en su momento evolutivo (sin forzar a realizar alguna actividad para

la que no esté capacitado. Es necesario establecer unas normas y unos límites, teniendo en cuenta una serie de principios básicos:

- Sea firme y cariñoso: la mayoría de los padres o son firmes o son cariñosos, pocos son ambas cosas a la vez. El tono de voz indica el deseo de ser cariñoso, mientras el hecho de que se cumpla la acción que usted indique muestra su firmeza. No interprete la firmeza con severidad o aspereza. La severidad o aspereza tiene que ver con el niño, mientras que la firmeza está relacionada con usted, con sus propios comportamientos y sentimientos. La severidad es un término relacionado con el control del niño; la firmeza es una actitud hacia sus propias decisiones.
- No trate de ser “un buen padre”. Absténgase de sobreproteger. Permita que el niño experimente las consecuencias de sus propias decisiones. Evite asumir las responsabilidades que lógicamente sean del niño.
- Sea más consistente en sus acciones: aunque ningún ser humano es totalmente consistente en sus acciones, el incrementar su consistencia le deja saber al niño lo que usted espera de manera que pueda tomar sus decisiones de acuerdo con eso.
- Separe el hecho de quien lo hace: su tono de voz y su comportamiento no verbal debe indicar que usted respeta al niño, aún cuando su comportamiento no sea socialmente aceptable. Si usted no muestra respeto por el niño, convertirá la consecuencia en un castigo.
- Estimule independencia. Su hijo estará mejor preparado para la adultez responsable y feliz si usted le deja ser independiente. Cuanto más le ayude a tener confianza en sí mismo, más competente se sentirá. Evite hacer cosas que puede hacer por sí solo.
- Evite sentir lástima. Muchos padres protegen a sus hijos de sus responsabilidades porque sienten lástima por ellos. Sentir lástima es una actitud dañina. Indica que el niño en este caso, de alguna manera tiene defectos y no puede resolver sus problemas. Los padres que sienten lástima por sus hijos a menudo no se dan cuenta de que la excesiva protección daña a los niños. La sobreprotección puede servir para que un padre inseguro se sienta fuerte, pero lo hace a expensas del hijo. Sentir lástima no es lo mismo que comprender. Como amamos a nuestro hijo, deseamos demostrarle que simpatizamos con él, que comprendemos sus sentimientos. La comprensión promueve fortaleza, mientras que la lástima promueve debilidad.
- Rehúse preocuparse demasiado por el “qué dirán”. Muchos padres vacilan si deben permitir a los niños aceptar las consecuencias de su comportamiento porque temen la desaprobación de sus propios padres, suegros, amigos... los padres intimidados por el “qué dirán”, pueden animarse aceptando el hecho de que deben aprender a decir cómo comportarse y que el comportamiento de los niños no refleja necesariamente a los padres como personas.
- Reconozca de quien es el problema. Los padres asumen la propiedad de muchos problemas que en realidad son de los niños. Para que usted salga de este dilema, defina el problema, decida de quién es y actúe de acuerdo con los resultados obtenidos.
- Hable menos y actúe más. Muchos padres no logran ser eficaces por hablar demasiado. El niño fácilmente adquiere “sordera a los padres”.

- Rehúse pelear o rendirse. Fije límites y permita que el niño decida cómo responder a ellos (por ejemplo, tienen que recoger los juguetes antes o después de comer). Esté dispuesto a aceptar la decisión del niño, usted no tiene que ganar, no está en concurso. Su objetivo es ayudar al niño a ser responsable en su comportamiento.
- Evitar frases del tipo “ya no te quiero” perjuicio que ocasiona: inseguridad. Es la típica coetilla que se dice tras una trastada del niño. Con él puede creer que el amor de sus padres no es incondicional, teniendo que comportarse de una determinada manera para ganárselo. Esto le hará sentirse inseguro, porque creará que se puede dar una situación en la que no se comporte como sus padres quieren. El amor incondicional, quererle tal como es, es muy importante para que crezca sano y feliz. Debería decirse: “no me gusta que...”.
- “Deja, ya lo hago yo que tu no sabes”. Perjuicio que ocasiona: falta de iniciativa y confianza en sus actos. Decir esta frase antes de que el niño emprenda una actividad, le resta confianza en sí mismo, en que lo que vaya a hacer esté bien. Si se repite con frecuencia, no se atreverá a emprender actividades por sí solo y esperará a que alguien le ayude, lo que creará una dependencia con respecto a otras personas. Tiene que aprender a valerse por sí mismo y nosotros debemos recordar que las habilidades se logran con la práctica y, por tanto, con las equivocaciones que se cometen al intentarlo. Debería decirse: “lo hacemos juntos”.
- “Pareces tonto hijo”. Perjuicio que ocasiona: adquisición e conceptos negativos sobre sí mismo. Esta expresión implica una valoración negativa, porque en ella se sobreentiende que el niño, no es que parezca tonto, sino que realmente lo es. El niño no piensa sobre sí mismo en términos de bueno, o listo. Son los adultos los que con sus comentarios, le hacen sentir, bueno, listo... y si son mayoritariamente negativos, el concepto que adquiere el niño sobre sí mismo también lo será. El niño va a ser lo que le digan que es. Debería decirse: “inténtalo otra vez”.
- “tu hermano es más listo, o, tu hermano lo hizo mejor”. Perjuicio que ocasiona: demasiada rivalidad entre hermanos y celos. Implica la comparación entre hermanos, en las que uno siempre gana y el otro pierde. Con ello se consigue aumentar la rivalidad entre ellos. Incluso origina y fomenta celos y puede llegar a acomplejar al hermano que en la comparación salga peor parado. Cada uno tiene sus rasgos positivos y negativos, cada hermano es diferente y no conviene sopesarlos con este tipo de frases, en las que se constata claramente una desaprobación hacia uno de ellos. Debería decirse: “que bien has hecho esto, o. Que bueno has sido tú en esto otro”. Evitando cualquier tipo de comparación.

Todas estas frases influyen directamente de un modo negativo en la autoestima de su hijo. A lo largo de su vida los niños se van a encontrar con muchos espejos exigentes y hasta despiadados, para estar seguros de que la vida vale la pena y de que ellos son valiosos, es necesario que tengan alguno o algunos espejos incondicionales. De los padres deben recibir siempre este mensaje: “te acepto y te quiero como eres. Tú eres único y siempre podrás contar conmigo. Nunca pondré condiciones a esta aceptación y este cariño. Si te aconsejo y te exijo es porque tengo el deber de protegerte y de ayudarte a desarrollar tus mejores posibilidades, no lo hago para que seas como yo quiero, para que realices el proyecto que yo me he hecho de ti. Tú vida es única y te pertenece, cuenta conmigo incondicionalmente para ayudarte a vivirla de la forma que tú la vayas construyendo. Sea cual sea el camino y los resultados, me tendrás a tu lado, mi amor no te pedirá cuenta ni pago alguno”.

El resultado de esta incondicionalidad es la seguridad emocional y la autoestima. Ser querido y estimado por los padres es la principal fuente de seguridad en sí mismo.

Para hacer visible al niño esta incondicionalidad, es necesario, entre otros aspectos:

1. Escuchar a su hijo. Es una manera de decirle que vale la pena, que nos interesa. Para ello:
 1. Tiene que estar realmente accesible y disponible.
 2. No se distraiga mientras este hablando con su hijo.
 3. No se deje interrumpir y no interrumpa.
 4. Escuche activamente, asintiendo, mirándole, haciendo preguntas...
 5. Demuestre interés por las cosas de su hijo: sus amigos, juegos...
 6. No precipite sus consejos, escuche con calma y pídale su opinión.

1. Ver con realismo a su hijo en lugar de proyectar sus expectativas y el modelo de hijo que desea tener. Si consigue ver a su hijo con realismo:
 1. No le pedirá cosas en función del proyecto que usted tiene.
 2. Sus exigencias serán realistas.
 3. Descubrirá valores que realmente tiene y podrá reforzárselos.

Otras de las frases que deberían evitarse es “porque lo digo yo”. Perjuicio que ocasiona: demasiada docilidad o rebeldía en su comportamiento. Con este comentario se corta todo dialogo entre padres e hijos. Es una frase muy autoritaria, que da poco lugar a explicaciones, y que si se escucha muchas veces hará que el niño deje de preguntarse por qué tiene que hacer las cosas, perderá la curiosidad típica que caracteriza a la edad infantil y de mayor, será una persona dócil y demasiado obediente o, precisamente todo lo contrario, cansado de tanta autoridad se mostrará rebelde e inconformista. Si es verdad, que a veces, no hay tiempo para dar explicaciones, pero siempre se le puede decir que lo haga ahora y que más adelante se le dará la explicación. Y, por supuesto, no olvidarse después de hacerlo. Debería decirse: “te voy a explicar, o, te voy a decir...”.

- “Te voy a pegar” perjuicio que ocasiona: distanciamiento miedo hacia sus padres. Esta frase que intenta poner fin a un cierto tipo de conducta, crea un distanciamiento entre padres e hijos ya que éstos ven en los primeros la fuerza física como amenaza. La frase hace referencia a la situación de padres omnipotentes e hijos pequeñitos. El sentimiento de autoridad como prestigio natural (el niño ve que sus padres son muy listos, unos auténticos expertos...) debe ser suficiente para que deje de hacer algo prohibido. Debería decirse: “siento mucho que...”
- “Tú cállate”. Perjuicio que ocasiona: anula la importancia del mundo infantil. Estamos dándole a entender que la conversación es sobre asuntos importantes en los que no pinta nada. Con esta frase se crea un distanciamiento entre el mundo de los adultos y el mundo infantil valorando solo el primero. Debería decirse: Déjanos hablar un momento”.
- “Me quitas la vida” perjuicio que ocasiona: sentimiento de culpabilidad. El niño, sobre todo si es muy pequeño, puede que no capte muy bien su significado, pero seguro que no se le escapa su mensaje negativo.

1. QUÉ ENTENDEMOS POR NORMAS.

Las normas son:

- Un planteamiento por el cual el niño puede saber lo que espera de él.
- Una descripción que permita al niño saber cómo y cuando se debe hacer una cosa.
- Una definición que proporcione al niño la oportunidad de discernir entre lo bueno y lo malo, entre lo que está bien y lo que no lo está, entre lo que es conveniente y lo que no.
- Una comunicación que permita al niño saber lo que se espera de él. La escala de valores que tienen sus padres y lo que consideran como buen comportamiento. A su vez, la norma permitirá saber a los padres cuando el niño ha actuado de manera poco conveniente, o por el contrario, ha llevado a buen término las tareas encomendadas.
- Un método para organizar la vida familiar, que permita saber a los componentes de la familia cuales son las responsabilidades propias y cuales las ajenas.
- Un sistema para reducir tensiones con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión qué puede ocurrir y cuándo.

Las normas permitirán además a los padres transmitir y enseñar a los niños cosas como el orden, la responsabilidad, los valores, las actitudes, etc. Cosas que el niño debe aprender primero en casa antes de darse cuenta de cómo se manifiestan en el mundo.

1. ¿CÓMO ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES?

El momento crítico para empezar a establecer las normas es cuando los padres se sientan juntos, discuten los problemas que plantean los niños y se ponen de acuerdo sobre qué cuestiones necesitan de algunas normas.

Al escoger normas, los padres deben ser conscientes de que el objetivo es tratar un comportamiento específico del niño. Las reglas pensadas para cambiar actitudes no serán eficaces. Los padres no poseen un control directo sobre lo que ocurre en la cabeza o en el corazón de sus hijos (igual que los adultos) aprendan que no siempre pueden salirse con la suya, ya que hay ciertos límites que no se pueden sobrepasar.

Hay padres que para enseñar esto, adoptan una actitud autoritaria y distante con lo que consiguen ser obedecidos por miedo. Pero hay otras formas más sanas para conseguir que los hijos entiendan y asuman cierta disciplina. Vamos a ver ahora una serie de pautas que nos ayuden a ser claros cuando queremos establecer unas normas:

- Cuando haya que prohibir algo, procurar ser concretos y breves. Es importante que no dejéis que las cosas se sobreentiendan. Además, es bueno que cuando prohibáis una acción a vuestros hijos, les ofrezcáis la posibilidad de realizar otra que la sustituya. Por ejemplo: en lugar de decirles “no te portes mal”, trata de decir “saca el balón fuera de casa”, “puedes dibujar en un papel pero no en la pared”...
- También es necesario que las prohibiciones sean claras y precisas, sin dar lugar a interpretaciones o malos entendidos. Por ejemplo, en lugar de decir “no vuelvas tarde”, decir “quiero que llegues antes de las diez”. Estableciendo exigencias adaptadas a sus capacidades, mantenga con coherencia estas exigencias. No desoriente a su hijo, no cambie de criterio sin motivo.
- A la hora de mandar algo a vuestros hijos, tratar de mandar acciones externas (conductas) y no actitudes internas (formas de ser). No digas “se bueno”, sino “quiero que dejes tus juguetes recogidos antes de cenar”.
- Mandar de forma positiva. Con órdenes negativas se destruye el interés del niño por aprender, por ejemplo, en lugar de decirles “deja de comer así”, decir “mira, el tenedor se coge de esta forma”. Muchas veces los niños no hacen bien las cosas porque no saben hacerlas, necesitan que los mayores les enseñemos, les ayudemos a aprenderlo.
- Mantener siempre una actitud de respeto hacia el niño. No utilizar la ironía, la burla, los insultos cuando os dirijáis a ellos (especialmente cuando intentan hacer algo pero lo hacen mal).
- Cuando queráis establecer normas, contad con ellos, permitirles que participen, que opinen, consensuarlas en la medida de lo posible e incluso cambiar la norma si hay buenas razones para ello.
- Reconozca los esfuerzos más que los resultados. Por ejemplo, su hijo tiene la obligación de estudiar, no de sacar esta o la otra nota. Dígale expresamente que lo importante es que se esfuerce.

- Alabe a su hijo. Seguro que hace muchas cosas bien y consigue cosas que se propone.

2. ENSEÑAR A CUMPLIR LA NORMA:

Para ello es necesario:

- Explicar el funcionamiento de las normas, dando detalles, desmenuzándola en comportamientos específicos que puedan asimilar y comprender (por ejemplo, si es encargado de poner la mesa, enseñarle donde está el mantel, los platos, cómo se colocan los cubiertos... todo poco a poco).
- Motivar su cumplimiento, cuidar la forma (lenguaje, tono...) que utilizáis al hablar con los niños. Mostrar lo que tiene de positivo la norma para la marcha del hogar.
- Realizar en la práctica el comportamiento deseado, permitirles que ensayen, que puedan cometer fallos sin que se “caiga el mundo”. Eso nos hace saber si ellos están realmente preparados para responder a lo que nosotros les pedimos, o si tienen que aprender a hacerlo.
- Establecer exigencias en función de los intereses de su hijo, no de los suyos propios. El proyecto de vida debe ser de su hijo, usted debe ayudar a descubrirlo.

3. RECOMPENSAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS:

Si tras comportarse de una determinada forma un niño recibe como consecuencia algo agradable y satisfactorio para él, es probable que se porte así con más frecuencia o firmeza. Decimos entonces que esa forma especial de comportamiento está siendo estimulada o reforzada.

Llamamos refuerzo o premio a todo estímulo que sirve para recompensar una conducta. Tipos de refuerzo:

- **MATERIALES:** juguetes, dulces, objetos para colecciones... aunque no son siempre los mejores son los mas utilizados por los padres.
- **ACTIVIDADES:** ver la TV, leer un cuento, pintar, jugar, salir al campo... estas suelen ser más recompensantes si implican la participación de los padres (si son niños pequeños) o de amigos (si son mayores).
- **SÍMBOLOS:** puntos, fichas... que el niño puede acumular y más tarde cambiar por algo que desee.
- **SOCIALES:** son los más importantes y los que nunca deben faltar. La atención de los adultos, su reconocimiento, valoración o alabanza son la recompensa más fuerte, son mensajes como: ¡qué bien lo has hecho!, ¡vales mucho!, o un abrazo o un beso que el niño puede interiorizar y decirse a sí mismo. Se trata de reconocer su valía personal y demostrarles nuestro afecto. Si mezclamos actividades y sociales, la eficacia se multiplica.