

# Escuela de Padres

## LIMITES Y NORMAS. ¿POR QUÉ SON NECESARIOS?

Para un niño tener puntos de referencia claros sobre lo que debe o no debe hacer es tan vital como alimentarse. Para él tener claros los **límites educativos** es importante por tres motivos:

1. Porque le ayuda a entender e integrar las normas que rigen el mundo en el que vive.
2. Porque le ayuda a sentirse seguro.
3. Porque le ayuda a "portarse bien", a ser "mejores personas" y, por lo tanto, a tener un buen concepto de sí mismos.

Un sistema de normas estable le ayuda a saber predecir las consecuencias de su propia conducta. Le ofrece la seguridad de saber a qué atenerse en todo momento.

No os quepa la menor duda de que vuestros límites le dan seguridad al niño; sin ellos el niño se siente perdido. Todo ser humano necesita un punto de referencia. Los niños más inseguros y temerosos son aquellos hijos de padres muy permisivos o que tienen un criterio educativo incoherente (hoy te castigo por esto, mañana lo considero una gracia). "Si yo no tengo claro por dónde me tengo que conducir, si no tengo claro qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, me siento perdido". Los niños sin disciplina sufren mucho. No creas que te va a querer menos por negarle o prohibirle ciertas cosas, le hace bien saber que eres tú, y no él, quien decide.

Los niños que consiguen manejar a sus padres a su antojo desarrollan una aparente seguridad en sí mismos que se disipa en cuanto salen del hogar. Parece como si su experiencia vital les llevara a la siguiente reflexión inconsciente:

"Mis padres son los que me tienen que defender de los peligros del mundo, si yo hago con ellos lo que quiero ¿en qué manos estoy?"

Muchos padres piensan que si son exigentes con sus hijos, éstos les querrán menos, se rebelarán y no habrá quien los domine. Por lo general, les sorprende que ante una mano firme pero cariñosa, sus hijos respondan relajándose y portándose bien.

Los niños necesitan límites y normas claras y se sienten más seguros y más cómodos interiormente cuando los tienen.

Los niños desean portarse bien, porque portarse bien les hace sentirse válidos y buenos niños. Algunos padres son excesivamente blandos, modifican sus castigos ante el llanto de sus hijos y se dejan convencer con facilidad para tomar una decisión que en el

fondo no desean o que sospechan que no es educativamente correcta. Estos padres volubles ante las protestas de sus hijos, no se dan cuenta de que cambian constantemente las normas de casa. Cuando actúan así, dejan en manos del niño toda la responsabilidad de decidir portarse bien o mal. El niño tiene tentaciones de dejarse llevar por lo que le apetece y dejar las responsabilidades a un lado, si los padres tienen un planteamiento coherente que les ayude a ajustarse a las normas, vencer este deseo es más fácil. ¿Te costaría igual llegar puntual al trabajo si no tuvieras que fichar?, ¿Trabajarías horas extras si no estuvieran bien pagadas?

Igual que nos sucede a nosotros, al niño le resulta más fácil portarse bien si tiene los límites claros y si tiene incentivos que le animen a hacerlo. Cuando un niño se porta mal, aunque no lo manifieste abiertamente, se siente malo y su autoestima se deteriora.

Los padres que saben poner límites son mucho más eficaces y dan más seguridad que los que temen hacer uso de su **autoridad** (no se debe confundir autoridad con autoritarismo). O los que cambian sin cesar sus principios educativos. En este último caso, el niño siente una gran inestabilidad y confusión, no sabe a qué atenerse y su conducta se vuelve estresante e insoportable. Tiene necesidad de unas normas claras y estables, dictadas por vosotros y que vigilaréis.

El respeto a las reglas es asunto de ambos progenitores. Ambos padres han de ponerse de acuerdo y formar un frente común delante del niño. Cuando no existe acuerdo en cuanto a las pautas a seguir (normas, premios, castigos,...) el niño lo aprovecha y consigue salirse con la suya.



Las normas y los límites no son un medio para controlar a los niños o conseguir que éstos obedezcan a los adultos, sino un método que les ayuda a integrarse en la sociedad mostrándoles patrones de conductas socialmente admitidas y, por consiguiente, también las que no lo son. Para una buena convivencia tanto familiar como escolar es necesario establecer normas y límites.

A los niños les gustan los límites, hacen que se sientan seguros. Pero también intentan ponerlos a prueba para ver si estamos *hablando en serio*.

Cuando los niños fuerzan los límites es importante que padres y profesores se mantengan firmes y no cedan a todo tipo de chantajes afectivos, que pueden entrar en juego en ese momento. Los límites no son sinónimo de castigo sino de enseñanza, marcan lo que se espera de nosotros y así nos es más fácil agradar a los demás con nuestro comportamiento.

Además, ayudan a los niños a asumir el control de su comportamiento y a ser responsables de sus acciones (no olvidemos, que la responsabilidad se aprende). Por tanto, podemos estar seguros de que los niños de todas las edades deciden cómo se comportan y ajustan su comportamiento en función de las respuestas que reciben o de las consecuencias de sus actos.

Hoy en día, muchos padres y madres viven esclavizados por "la tiranía" de los hijos, haciendo todo aquello que ellos quieren sin poner ningún límite a su conducta. Las normas son necesarias para la convivencia familiar y para la posterior integración de los niños en la

sociedad, y una vez establecidas deben ser cumplidas, ya que de lo contrario los niños o adolescentes pueden pensar que no tenían verdadera razón de ser.

A la hora de establecer límites, los padres deben tener como criterio establecer unas normas claras, razonables y adecuadas a la edad del niño; evitar ciertas actitudes como pueden ser la sobreprotección, el autoritarismo o la pasividad; y por último, no deben olvidar ser coherentes con dichas normas respecto a su cumplimiento, fijando y aplicando refuerzos y sanciones, y siendo nosotros mismos ejemplo de las mismas.



La existencia de normas es muy importante para el adecuado desarrollo del niño. Una de las primeras necesidades del niño es la de seguridad. El niño educado sin disciplina se muestra inseguro e indeciso. Las normas ayudan a poner límites a los impulsos y comportamientos, así como a crear conductas sociales y saludables. Además, aumentan el autocontrol de la persona.

**Imponer unos límites claros y coherentes, aunque sea complicado e ingrato, es más que necesario.**

Normalmente, a los padres les resulta más fácil o cómodo decir "sí" a todo aquello que piden los hijos o dejarles hacer lo que quieren, pero decir un "no" a tiempo también es conveniente y necesario. De esta manera, enseñaremos a los niños a interiorizar unas normas y conseguiremos transmitir una disciplina que harán suya desde pequeños hasta que, progresivamente, se responsabilicen de su comportamiento.

### **Cómo deben ser las normas?**

1. **Claras.** El niño tiene que saber claramente lo que se espera de él. La norma debe establecer qué tiene que hacer, cuándo hacerlo, cómo hacerlo y qué consecuencias supondrá su cumplimiento o incumplimiento. Por ejemplo, es preferible decirle al niño "quiero que permanezcas sentado en tu silla hasta que termines de comer" que decir "pórtate bien".
2. Deben ser **aplicadas indistintamente por el padre y por la madre**, independiente del estado de ánimo y de quien esté presente en ese momento. Si no le permitimos saltar en el sofá cuando hay visitas, tampoco debemos permitirselo cuando estemos solos. Debemos mantener la palabra tanto en los premios como en los castigos. Por ello no debemos prometer algo que no podamos cumplir.
3. Debemos seleccionar **pocas normas pero necesarias**. A menor edad, menos normas.
4. Que sean **razonables y fáciles de cumplir**. Por ejemplo, a un niño muy activo, no podemos pedirle que permanezca quieto durante una hora leyendo.
5. Si es posible **compartidas y no impuestas**. Respetarán mejor las normas si han participado en su diseño.

6. **Coherentes**, a todos por igual, incluidos los padres. No podemos pedir a nuestros hijos que no digan palabrotas si nosotros no somos capaces de evitar decirlas.
7. **Revisables y evaluables periódicamente**. Por ejemplo la hora de acostarse puede ir modificándose con la edad.

## ¿Cómo dar órdenes?

1. Asegurémonos de lo que queremos decir. A veces somos demasiado rigurosos con nuestros hijos, pidiendo demasiadas cosas que no son realmente necesarias, lo que da más oportunidades al niño de desobedecer. Es bueno pararse a pensar en la importancia de la orden antes de darla. Una vez que damos la orden es importante que el niño cumpla lo que le pedimos y si es necesario apoyaremos su cumplimiento. Si pedimos al niño que recoja sus juguetes y acabamos recogiendo nosotros, difícilmente nos obedecerá en el futuro.
2. Digamos, no preguntemos. Las órdenes en forma de pregunta dan al niño la opción de negarse a obedecer. Es preferible decirle ayúdame a poner la mesa que ¿quieres poner la mesa?
3. Hagamos que sea fácil de cumplir. En niños más pequeños a veces tenemos que limitarnos a una sola orden, aunque necesitamos que el niño realice varias tareas. Si la tarea es compleja para él, podemos dividirla en varios pasos para que pueda cumplirla, elogiando cada paso. Por ejemplo si un niño está aprendiendo a vestirse solo, podemos elogiarle por cada prenda que sea capaz de ponerse.
4. Asegurémonos de que nos escucha. Sin un contacto visual no podemos estar seguros de que nos han oído. No conviene dar órdenes a gritos de una habitación a otra, ya que el niño puede estar tan concentrado en la actividad que esté realizando que ni siquiera nos escuche.
5. Si queremos estar seguros de que recibe y entiende nuestra orden debemos eliminar todas las demás distracciones (televisión, música, videojuegos...)
6. Conviene asegurarse de que ha entendido lo que le hemos ordenado. Para ello podemos pedirle que nos repita la orden que le hemos dado.
7. Debemos considerar el tiempo. A veces es necesario decir al niño de cuanto tiempo dispone para realizar la tarea.