

“Normas y límites: ¿son necesarios?”

Ser padre y madre, y educar es hoy en día una de las tareas más complicadas a la que uno se enfrenta. Se trata de un oficio a tiempo completo. Además, cada uno de nosotros tiene sus virtudes y defectos, sus necesidades y contratiempos. No siempre sabemos qué tenemos que hacer ante situaciones o problemas asociados a nuestros hijos/as.

No existen fórmulas mágicas para llevar a cabo una correcta educación. Se trata de un trabajo continuo y muchas veces costoso, porque hay que estar alerta de forma permanente.

A la pregunta qué es educar, es de suponer que la mayoría de los padres y madres responderían que consiste en preparar a nuestros hijos para la vida, ofrecerles los recursos necesarios para que no tengan que sufrir más de lo necesario, que sepan disfrutar y que puedan desenvolverse con autonomía.

Hay dos herramientas poderosas que favorecen el desarrollo del proceso educativo: son las normas y los límites. Las normas son las pautas de comportamiento adecuadas para cualquier convivencia feliz. Los límites, por su parte, son un medio de ayuda, en cierta manera los pilares que marcan el terreno de juego, con el fin de que el niño/a pueda moverse en él de forma segura. Dar y poner límites equivale a que nuestro/as hijo/as aprendan a esperar y sepan que todo no se da aquí y ahora, que hay cosas que pueden

hacer o tener y otras que no. Pero no podemos esperar que nuestros hijo/as las conozcan de antemano.

Un niño/a de dos años no sabe que comer con las manos no es correcto hasta que alguien se lo explica. Nuestro trabajo como padres consiste en fijar las normas a seguir de forma breve y firme. Su establecimiento en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos que, además, reduce la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia.

Y si nos preguntamos: ¿Qué les aportan las normas y los límites a nuestros hijos/as?

Les permiten desarrollar sentimientos de autonomía y seguridad en sí mismo/as, y fomentar el aprendizaje de hábitos y conductas adecuadas a su edad. De esta manera se sienten guiados en su crecimiento personal: piensan que si disponen de límites y normas es porque se ocupan de ello/as. Desarrollan sentimientos de pertenencia a la organización familiar y social, y potencian su autoestima cuando logran conseguir las metas que las normas o límites les presentan. Además, consiguen mayor autocontrol y autorregulación.

Detengámonos y reflexionemos unos momentos sobre lo que nos lleva a no fijar límites y no establecer normas. Generalmente es porque nos da miedo

**HAY DOS
HERRAMIENTAS
PODEROSAS QUE
FAVORECEN EL
DESARROLLO DEL
PROCESO
EDUCATIVO: LAS
NORMAS Y
LOS LÍMITES**

enfrentarnos a conflictos, al sentimiento de culpa que genera el poco tiempo que pasamos con ellos o simplemente por cansancio... Pero pensemos en las consecuencias de no hacerlo. Cuando llegan los terribles dos y tres años, nuestros hijo/as que, todavía no saben expresar con palabras lo que les ocurre ante cualquier contratiempo, suelen reaccionar con rabietas muy desagradables, incluso insoportables. Muchas veces, éstas terminan con la claudicación de los padres ante sus caprichos, que piensan “por fin he conseguido que se calle”. Si convertimos en costumbre el binomio llórale-te concedo, a largo plazo lo/as pequeño/as se acostumbran a generalizar este comportamiento. Piensan: “lo que quiero, lo obtengo ya”. Extrapolamos este comportamiento a la adolescencia, etapa del desarrollo en la que la fuerza del grupo de amigo/as es mayor que cualquier otra. Podemos encontrarnos con un adolescente que no entiende que las cosas no salgan como él quiere, puesto que todo lo que quiso, se lo dieron.

PAUTAS A SEGUIR PARA QUE LAS NORMAS SEAN EFECTIVAS

→ **Ser claras.** El niño/a tiene que saber claramente lo que se espera de él. La norma debe establecer qué tiene que hacer, cuándo, cómo y qué consecuencias supondrá su cumplimiento o incumplimiento. Por ejemplo, es preferible decirle al niño/a “quiero que permanezcas sentado en tu silla hasta que termines de comer” que decir “pórtate bien”.

→ **Explicar. No discutir:** el niño/a es muy pequeño/a para aprender a argumentar con los demás. La situación de debate le queda grande y no le sirve para el aprendizaje. Es importante que los padres le expliquen los motivos de cada orden, pedido

o prohibición y se lo repitan con paciencia dos o tres veces, si es necesario.

→ **Aplicación indistinta por padre y 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.

→ **Pocas, pero necesarias.** A menor edad, menos normas

→ **Razonables y fáciles de cumplir.** Por ejemplo, a un niño muy activo no podemos pedirle que permanezca quieto durante una hora.

→ **Compartidas y no impuestas.** Respetarán mejor las normas si han participado en su diseño.

→ **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.

→ **Ofrecerle alternativas** posibles que sí pueda realizar. No se pinta en las paredes pero sí en el papel.

→ **Acentuar lo positivo.** Expresiones como el “no” o “para” dicen lo que es inaceptable pero no explican qué comportamiento se debería tener. Es más oportuno decir al niño lo que debe hacer (“habla bajo”) antes de lo que no debe hacer (“no grites”).

→ **Desaprobar la conducta, no al niño.** Dejar claro a los niños que la desaprobación está relacionada con su comportamiento y no directamente con ellos. En vez de decir “eres malo” (desaprobación del niño/a), se puede decir “no muerdas” (desaprobación de la conducta).



Conviene recordar que la enseñanza de los límites desvinculada del afecto se vuelve demasiado autoritaria y genera reacciones de rebeldía en niños. Si realmente queremos que maduren y sean felices no queda más remedio que combinar estos dos ingredientes, límites y afecto, casi en un cincuenta por cien. •