

Estableciendo normas y límites con niños y niñas



¿Ha pensado que su hijo/a no le hace caso en nada?

¿Ha sentido que le debe hacer caso sólo por el hecho de que usted es la persona adulta?

¿Ha llegado a pensar que la mejor forma de que le haga caso es dejarlo/a hacer lo que quiera o no dejarlo/a hacer nada?

¿Le ha dicho a su hijo/a que tiene que “portarse bien” sin que usted sepa qué significa “portarse bien”?

¿Le ha dicho que deje de pelear, casi gritándole?

Si estas preguntas le parecen cercanas, es muy probable que esté teniendo dificultades para establecer normas y límites con su hijo/a, un tema que sin duda es bastante común, pero que puede traer a padres y madres más de un dolor de cabeza. Entonces, ¿cómo se puede abordar este tema?

Lo digo porque te quiero...

Es muy importante considerar que tanto las normas como los límites son una demostración de cariño hacia los niños/as, pues les hace sentir protegidos y cuidados. Es una forma de reconocer sus Derechos, pues es responsabilidad de los adultos mostrarles las cosas que pueden o no pueden hacer. Además, les permite saber de manera explícita qué esperan los adultos de ellos/as y así ir prediciendo sus reacciones, lo cual favorece el aprendizaje del autocontrol y la convivencia con sus pares.

Si entendemos de esta forma las normas y límites, podremos entonces evitar sentirnos culpables o que estamos haciendo algún tipo de daño a los niños/as, sentimiento muy común que surge cuando al intentar establecer normas y obtenemos una reacción de desaprobación fuerte, expresada a través de llantos y enojos que, comprensiblemente, no les son indiferentes a padres y madres.

En busca del equilibrio y el sentido...

Establecer normas y límites no es una tarea fácil ya que requiere paciencia y constancia. Es usual, por ejemplo, que los adultos sean en algunos momentos permisivos y en otros autoritarios con los niños/as. El problema es que ambos estilos de crianza hacen que niños y niñas no se sientan queridos o protegidos por los adultos, pues, por una parte, al ser permisivos se les transmite “*da lo mismo como te portes, no me interesa lo que hagas o dejes de hacer*”; y, por otra, al ser autoritario se les comunica “*no quiero que crezcas, no quiero que te equivoques ni que aprendas de tus errores*”.

Por esta razón, es importante que al momento de establecer normas y límites, los adultos encuentren un equilibrio que permita que niños y niñas se sientan dentro de un marco que les dé seguridad, pero que a la vez les entregue alternativas de acción y que promueva su autonomía. En términos sencillos es “*rayarles la cancha*”, es decirles “*dentro de este espacio te puedes mover, pero con ciertas reglas*”.

Otro aspecto importante es que el adulto se pregunte por el sentido que tendrán las normas y los límites para su hijo/a. Si para el adulto no hay un sentido claro, menos lo tendrán para el niño o niña y, por ende, hay menor probabilidad de que las respete. Por ejemplo, la norma “*quédate tranquilo*” ¿cuál es el sentido que tiene? ¿le hará sentido a su hijo/a?

Aspectos a considerar:

- Antes de instalar normas y límites con su hijo/a es importante **acoger lo que siente** ante éstos, pues le permite sentirse comprendido por los adultos.
- Para que su hijo/a entienda normas y límites, es necesario que se les transmitan de manera clara. En este sentido, es importante que evite frases como *“pórtate bien”*, pues es probable que lo que para usted significa portarse bien, para su hijo/a signifique algo distinto.
- **Transmítale las normas y los límites en términos positivos** “mantén tu pieza ordenada” y no en términos negativos “no desordenes tu pieza”, pues de esta manera su hijo/a aprenderá mejor las cosas que puede hacer y no las que no puede hacer.
- Los “no” sin un sentido, pueden provocar que su hijo/a sienta que las normas y los límites son imposiciones arbitrarias, ante lo cual es esperable que sienta rabia y frustración. Esto no significa que no pueda usar la palabra “no” con su hijo/a, pues hay situaciones en las cuales es necesario.
- Considere que, tanto para usted como para su hijo/a, el establecimiento de normas y límites es un proceso de continuo aprendizaje donde es esperable que ocurran retrocesos. En este sentido, es importante que usted como adulto **sea consistente con las normas y los límites que establece en el transcurso del tiempo**, es decir que no cambien ante factores externos como su estado de ánimo, su sobrecarga laboral, etc., pues esto confundirá a su hijo/a.
- Es importante que su hijo/a aprenda a respetar las normas y los límites, no porque las dice un adulto y “debe hacerle caso”, sino porque el sentido que éstas tienen para él/ella. Cuando los/as niños/as aprenden a respetar una norma sólo porque lo dice un adulto, es muy esperable que cuando ese adulto no esté a su lado no la respete.
- **Establezca con anterioridad las consecuencias de no cumplir una norma**, pues esto le permite a su hijo/a ir aprendiendo a autorregularse. Las consecuencias deben ser coherentes con el sentido de la norma, pues así evitará que su hijo/a aprenda a respetarla sólo por el temor a las consecuencias.
- Las consecuencias de no cumplir una norma deben ser posibles de cumplir por los adultos. Muchas veces desde el enojo, la rabia y la impotencia, los adultos imponen consecuencias exageradas para niños y niñas (“no vas a ver nunca más televisión”, por ejemplo). El problema de esta situación es que niños y niñas aprenden que da lo mismo como se porten, pues las consecuencias de transgredir una norma no se cumplen.
- Ponga atención también al cumplimiento de las normas, muchas veces estas situaciones pasan inadvertidas, pero si las hacemos notar niños y niñas sentirán que vale la pena aprender a autoregularse.
- **Priorice la cantidad de normas que quiere establecer con su hijo/a**, pues cuando son muchas es muy probable que se agobie y confunda, no permitiéndole distinguir qué es lo efectivamente importante.
- **Considere la edad y la etapa de desarrollo en la cual se encuentra su hijo/a**, pues dependiendo de esto hay cosas que puede o no comprender. Si bien hay cosas que puede comprender es esperable que no siempre actúe en función de éstas. Éstas deben ir cambiando según las necesidades de niños y niñas, pues a medida que éstos crecen van aprendiendo a tomar decisiones y asumir responsabilidades distintas.
- Es importante que los adultos a cargo del cuidado de niños y niñas, estén de acuerdo respecto a las normas y límites que establecen y eviten contradecirse delante de ellos/as, pues cuando esto ocurre se sienten confundidos respecto de lo que se espera de ellos/as.
- **Evite emitir juicios** como *“siempre te portas mal”*; *“eres porfiado/a”*; *“nunca me haces caso”*, pues este tipo de frases hace que su hijo/a se sienta valorado/a más por lo que hace o no hace, y no, por lo que es.