

La importancia de poner normas en casa

Poner límites claros y razonables es una de las tareas para que los niños/as no se conviertan en pequeños/as "tiranos/as" y aprendan a convivir con los demás.

Algunos consejos prácticos a la hora de poner límites a los/las hijos/as son los siguientes:

1. Mostrar objetividad. Es frecuente oír: "pórtate bien" o "sé bueno". Dichas expresiones pueden resultar imprecisas. Los/las niños/as lo entenderán mejor si se ponen las normas de una forma más concreta ("*habla bajito en la biblioteca*" o "*dame la mano para cruzar la calle*").
2. Ofrecer opciones. Dar a los/las niños/as la oportunidad limitada de decidir cómo cumplir las "órdenes". Así sienten una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias ("*es la hora de vestirse, ¿quieres elegir un traje, o lo hago yo?*").
3. Ser firmes. Ejecutar con voz segura, sin gritos, y con mirada seria en la cara lo que se quiere hacer cumplir ("*vete a tu habitación ahora*" o "*¡para!, los juguetes no son para tirar*").
4. 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 a un/una niño/a lo que debe hacer ("*habla bajo*") antes de lo que no debe hacer ("*no grites*").
5. Mantenerse al margen. Cuando se dice "*quiero que te vayas a la cama ahora mismo*", se está creando una lucha de poder personal con los/las niños/as. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal ("*son las 8, hora de acostarse*" y se le enseña el reloj).
6. Explicar el porqué. Evitar dar una larga explicación que les distraiga, es decir, manifestar la razón en pocas palabras ("*no muerdas a las personas. Eso les hará daño*" o "*si tiras los juguetes de otros niños, ellos se sentirán tristes porque les gustaría jugar con ellos*").
7. Sugerir una alternativa. Así aprenden que sus sentimientos y deseos son aceptables ("*no sé si te gustaría mi pintalabios, pero eso es para los labios y no para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel a cambio*" o "*no te puedo dar un caramelo antes de la cena, pero te puedo dar un helado de chocolate después*").
8. Ser consistente. Las rutinas y reglas de la familia deben ser consistentes días tras día (*hora de comer, acostarse, etc.*), aunque se esté cansado o indispuerto.
9. Desaprobar la conducta, no al niño/a. Dejar claro a los/las niños/as que la desaprobación está relacionada con su comportamiento y no directamente con ellos/as. En vez de decir "*eres malo*" (desaprobación del niño/a), se puede decir "*no muerdas*" (desaprobación de la conducta).
10. Controlar las emociones. Cuando se está muy enfadado, se castiga más seriamente y se puede sin quererlo ser más abusivos verbalmente y/o físicamente.

RESUMEN

Las familias deben poner las normas que consideren justas, exigir que se cumplan, actuar con seguridad y firmeza, desde el conocimiento de los niños/as y el cariño que tienen a sus hijos e hijas, sabiendo que son el modelo a imitar y sabiendo que la valoración y respeto son una meta y una guía para ellos/as.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández

Dr. Juan Luis Martín Ayala

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia