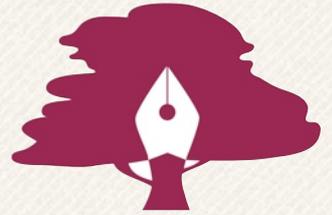


## **Escuela de Padres**

*Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Alcobendas*

*Consejería de Educación. Comunidad de Madrid  
Marisa Ramón Fernández*

*Revisión y actualización CEIPS Santo Domingo*



**SANTO DOMINGO**

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

Para un niño o niña, tener puntos de referencia claros sobre lo que debe o no debe hacer es tan vital como alimentarse. 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 les 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 o niña; sin ellos se sienten perdidos. Todo ser humano necesita un punto de referencia. Los estudiantes más inseguros y temerosos son aquellos hijos o hijas de padres y madres 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 estudiantes sin disciplina sufren mucho. No creas que te va a querer menos por negarle o prohibirle ciertas cosas, les hace bien saber que eres tú, y no él, quien decide.

Los niños y niñas que consiguen manejar a sus padres y madres 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 y madres piensan que si son exigentes con sus hijos e hijas, 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 e hijas respondan relajándose y portándose bien.

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

Los niños y niñas desean portarse bien, porque portarse bien les hace sentirse válidos. Algunos padres y madres son excesivamente blandos, modifican sus castigos ante el llanto de sus hijos e hijas 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 y madres volubles ante las protestas de sus hijos e hijas, no se dan cuenta de que cambian constantemente las normas de casa. Cuando actúan así, dejan en manos del estudiante toda la responsabilidad de decidir portarse bien o mal. El niño o la niña tiene tentaciones de dejarse llevar por lo que le apetece y dejar las responsabilidades a un lado; si los padres y madres tienen un planteamiento coherente que les ayude a ajustarse a las normas, vencer este deseo es más fácil.

Los padres y madres 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 o la niña 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.

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

Las normas y los límites no son un medio para controlar a los niños o niñas o para lograr que 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 y niñas 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 o niñas fuerzan los límites es importante que padres, madres y docentes 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 y niñas 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 estudiantes 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 e hijas, 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 y niñas en la sociedad y, una vez establecidas, deben ser cumplidas, ya que, de lo contrario, pueden pensar que no tenían verdadera razón de ser.

A la hora de establecer límites, los padres y madres deben tener como criterio concretar unas normas claras, razonables y adecuadas a la edad del estudiante; 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 de nuestros hijos e hijas. Una de sus primeras necesidades es la de seguridad. El niño o la niña 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 o la niña tiene que saber claramente lo que se espera de él o ella. 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 "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. Nunca prometamos 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 o niña muy activo, no podemos pedirle que permanezca durante una hora leyendo.

5. Es conveniente que las normas sean compartidas y no impuestas. Las respetarán mejor 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 e hijas, pidiendo demasiadas cosas que no son realmente necesarias, lo que da más oportunidades al niño o niña 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 o niña cumpla lo que le pedimos y, si es necesario, apoyaremos su cumplimiento. Si pedimos 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 o la niña 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 y niñas más pequeños/as, a veces tenemos que limitarnos a una sola orden, aunque necesitemos que realicen varias tareas. Si la tarea es compleja, 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 o a la niña de cuanto tiempo dispone para realizar la tarea.