

**Sembrad en los niños ideas buenas,
aunque no las entiendan; los años se encargarán de descifrarlas en su
entendimiento y de hacerlas florecer en su corazón.**

María Montessori.

Si pensamos en cómo queremos que sean nuestros hijos/as cuando sean adolescentes y más tarde cuando sean adultos, nos vendrán a la mente habilidades y cualidades como:

- Respetuosos
- Capaces de defender sus derechos sin herir a los demás
- Con pensamiento propio
- Autónomos e independientes
- Solidarios... etc.

Todo esto empieza a forjarse desde el momento en que nacen, sino antes. El camino que recorreremos con ellos día a día tiene que tener como meta final las habilidades que queremos que posean y con ese fin debemos plantearnos la crianza. Nuestro objetivo con los límites no será, por tanto, que nuestros hijos obedezcan, ni tampoco que sean niños/as "buenos" o "bien educados". Nuestro objetivo con los límites será acompañar a los niños/as en la adquisición de habilidades que les permitan relacionarse con el entorno y con ellos mismos de manera segura, saludable y equilibrada.

A menudo como padres oímos frases como: "hace lo que le da la gana, ya verás cuando tenga 15 años"; "si no te pones serio se te va a subir a la chepa"; "hay que decir que No para que aprendan que no pueden tener todo"... etc. Esto hace que nos cuestionemos en muchas ocasiones si estamos haciendo lo correcto, si estamos siendo permisivos, si será verdad lo que dicen, si deberíamos ser más duros...

El aprendizaje en la infancia se produce por varias acciones: EXPLORACIÓN, OBSERVACIÓN, IMITACIÓN Y REPETICIÓN. Existe una necesidad de conocer el mundo de experimentar con el entorno para crear en la mente una idea de lo que es y de cómo funciona. Una de las funciones de los padres será PERMITIR la exploración, dar momentos y situaciones para que observen y darles la opción de

repetir acciones para interiorizar nuestros valores/normas en su patrón de comportamiento. Dicho de otra manera, si queremos que nuestro hijo/a sea agradecido y dé las gracias, tenemos que darle ser un modelo para observar e imitar, agradeciendo nosotros a él cada vez que haga algo que le pedimos y dando las gracias a los demás en su presencia; permitir que experimente con las relaciones, es decir, que a veces agradezca y a veces no y, por último, repetir esa acción cada vez. De esa manera, un día, por él mismo dará las gracias a los demás.

Somos seres limitados desde el momento en que somos concebidos. Crecemos dentro de un útero que nos dice hasta dónde podemos movernos... El límite forma parte de la vida de manera natural. La cultura la que ha dado una visión desenfocada y hemos pasado a pensar que LÍMITE es OBEDIENCIA y que, si el niño/a no hace exactamente lo que quieres en el momento en que el adulto dice, entonces es porque no tiene límites y hará lo que quiera el resto de su vida.

Queremos que el niño obedezca siempre ¿a costa de qué? de no tener criterio propio, acceder a lo que diga el otro, no defender sus derechos, no tener herramientas para decir NO, necesitar tener siempre un control externo... y ¿qué pasará cuando los padres no estén presentes? Si no dejamos desarrollar durante la infancia la confianza en sí mismo y el sentimiento de eficacia permitiendo tomar sus propias decisiones, etc. cuando sea adolescente no tendrá esas habilidades, tendrá menos capacidad de enfrentarse a la presión de grupo, menos habilidades para defender sus derechos y para tener un pensamiento propio.

El autoritarismo no protege al niño/a. Facilita a los padres y adultos. Para nosotros es más fácil que el niño/a obedezca siempre, sin cuestionarnos, pero no es positivo para su desarrollo.

EL **objetivo del límite** tiene que ser acompañar en la adquisición de la propia **autodisciplina**. Esto es un camino con varias fases: primero el niño prueba hasta dónde le permiten y repite acciones para aprender. Luego el niño/a pone a prueba la consistencia de ese límite en su relación con los demás, quiere saber si el límite es el mismo y si la consecuencia varía. Por último, hace suyas esas normas convirtiéndolas en valores personales.

¿Qué son las normas y los límites?

NORMA: MENSAJE CLARO QUE TIENE COMO OBJETIVO ANUNCIAR UNA ACCIÓN DESEADA.

LÍMITE: Cuál es el máximo permitido para cumplir esa norma y llevar a cabo esa acción.

Por ejemplo, en el caso de las carreteras, la norma sería que hay que caminar por la acera y el límite sería el bordillo.

Antes de los 5 años no hablamos de normas, hablamos de límites porque dado el desarrollo cerebral del niño hasta esa edad no están preparados para asumir normas o reglas sino para explorar los límites. Si juegas con un niño de 2 años al escondite observarás que no sabe seguir las reglas del juego, siempre se esconderá en el mismo sitio. Su cerebro aún no está preparado para entender que existen unas reglas y que cumplirlas es necesario para que el juego sea entendido por todos igual. A esa edad aún se encuentran en la fase anterior de desarrollo en la que necesita anticipar y repetir para sentirse seguro y aprender.

Piaget en sus teorías explica que existen varios estadios con relación a establecimiento y a la conciencia de esas normas. Inicialmente las normas son algo externo al individuo, Después pasan a ser internas y cambiables para satisfacer intereses personales y grupales. Por último, las reglas pasan a ser heterónomas y autónomas

En la teoría del desarrollo moral de Kolberg se explica cómo vamos adquiriendo esa capacidad cerebral de pensamiento. Él y Piaget, coinciden en que hay unas fases de evolución del pensamiento que están ligadas a la moralidad (al concepto de bien y mal). Las etapas no son fijas, sino que van avanzando en base a las experiencias y las vivencias personales:

Estadio 1. Obediencia y miedo al castigo: agentes externos determinan qué hay que hacer y qué no, solo se respetan las normas por miedo a las consecuencias.

Estadio 2. Favorecer los propios intereses. El objetivo es favorecer los propios intereses. Las normas se cumplen en función de los intereses personales, es decir, las normas se cumplen para obtener lo que necesito. "No te respeto porque tú no me has respetado".

2.2 Nivel Convencional: se quiere cumplir con las expectativas que el grupo tiene de nosotros. Se considera como bueno lo que especifica el grupo. "Esto lo hago porque la sociedad lo permite"

2.3 Nivel Postconvencional entendemos que las normas se enmarcan dentro de unos principios morales

Estadio 3. Expectativas interpersonales. No actuamos por miedo, pero sí por necesidad de aceptación e integración en el grupo.

Estadio 4. Normas sociales establecidas. Aceptamos que cumplir las normas genera un bien común. Es beneficioso para todos y por tanto el individuo es responsable de cumplirlas.

Estadio 5: Derechos prioritarios y contrato social. EL valor de la vida y la libertad por encima del resto. Ya no es solo lo beneficioso para la sociedad sino para el mundo.

Estadio 6: Principios éticos universales. Entendemos que existen valores universales que deben ser iguales para todas las personas. "Tratar al otro como quiero que me traten a mí"

¿Para qué sirven los límites?

Los límites sirven para dar **equilibrio y seguridad**.

Tienen dos funciones PROTEGER y FACILITAR LA SOCIALIZACIÓN.

En la función protectora del límite incluimos todas las acciones que realizamos los padres/madres para evitar riesgos a nuestros hijos: impedimos que toquen el horno caliente, ponemos protectores en los enchufes, les damos la mano para cruzar, etc.

En la función socializadora del límite están todos los comportamientos encaminados a mostrar a nuestros hijos/as a relacionarse con los demás y con ellos mismos. Pedir las cosas en lugar de quitarlas, no hacer daño, esperar turno, etc.

¿Qué sucede si no hay límites?

Imagina que tuvieras que jugar a un juego cuyas normas cambiaran continuamente:

- Si aciertas ganas 300 euros.
- Si aciertas pierdes 300 euros.
- Si aciertas no pasa nada.

Pronto inventarías tus propias reglas, los niños hacen lo mismo.

Un niño sin límites tiene la misma sensación que tendríamos nosotros si por las noches no cerrásemos la puerta de nuestra casa. Estaríamos alerta, pensaríamos que en cualquier momento podría pasar algo y por tanto no nos sentiríamos seguros. Nos mostraríamos nerviosos e inquietos.

Un niño que no tiene límites se comporta de manera impulsiva, no tiene un mínimo autocontrol, está nervioso, tiene dificultades para relacionarse con los demás ya que según va creciendo el resto de niños/as no aceptan su comportamiento, ya que porque el resto también necesita poder anticipar para sentirse seguros y con un niño sin límites no es posible, pues ya que sus acciones son impredecibles.

Son niños que necesitan que les demuestres constantemente afecto porque el límite también indica que alguien se preocupa por ti, ellos no tienen esa parte y por tanto tienen que comprobar que son queridos y que importan al adulto.

Según avanza la edad, los niños y niñas se convierten en adolescentes impulsivos, con dificultades para adaptarse a las normas sociales exigidas para ese momento evolutivo. Les cuesta encontrar aceptación en el grupo y buscan a toda costa integrarse de alguna manera, son capaces de hacer cualquier cosa por pertenecer a un grupo, aunque a veces esto signifique poner en riesgo su propia integridad.

¿Qué sucede cuando hay exceso de límites?

En la primera infancia el exceso de límites se demuestra no dejando explorar a los niños y niñas. A veces por miedo a que se hagan daño, a veces por no conocer sus necesidades de movimiento o emocionales, a veces por repetir patrones...

Son niños/as a los que no se permite investigar y por tanto carecen de información suficiente del entorno. Suelen comportarse de manera miedosa y se muestran, asustadizos y excesivamente tímidos en la relación con los demás. Por otra parte, al no conocer consecuencias ni riesgos, no valoran por sí mismos el peligro.

Según avanza su edad, esa represión y el no poder satisfacer sus necesidades hace que tengan acumulada mucha rabia y que florezcan comportamientos negativos, como agresividad, rabietas descontroladas, ira....

Cuando comprenden el concepto de norma, sobre los 5-6 años, ese exceso de prohibición lo viven como una falta de confianza hacia sí mismos. Puede pasar que se genere en ellos un sentimiento de indefensión aprendida, es decir, que dejen de intentar hacer las cosas porque han grabado en su cerebro que no pueden hacerlas. También puede pasar que para poder satisfacer sus necesidades comiencen a buscar alternativas, engañen, mientan...

En la adolescencia esa rabia se incrementa, y el exceso de límites tiene un efecto de rebeldía desproporcionada. Por otro lado, son adolescentes que no tienen interiorizada la norma y necesitan de un control externo, cuando no lo tienen no son capaces de discernir entre lo que pueden o no pueden hacer. En ocasiones la transgresión del límite la viven como un logro, un desafío conseguido que satisface su necesidad de eficacia. En su relación con los demás pueden comportarse siguiendo un modelo autoritario con sus iguales, desahogando su represión con el resto y haciendo que los demás se sientan inferiores a ellos.

Para crecer de forma equilibrada y segura las personas necesitamos tener confianza y seguridad. Al establecer el límite tiene que haber un equilibrio entre AMABILIDAD y FIRMEZA. Esto en la primera infancia se consigue si los padres transmiten al niño el mensaje de incondicionalidad, de que es querido siempre. Está comprobado que los niños/as que crecen en este clima de amor y confianza tienen una predisposición natural a enfrentarse de forma eficaz a problemas y adversidades.

Se consigue también dejando explorar, confiando en sus capacidades, dejándoles equivocarse, estando presentes, pero con distancia suficiente para que ellos/as prueben por sí mismos.

¿CÓMO ENCONTRAMOS EQUILIBRIO?

¿Qué es la amabilidad en la relación padres hijos?

- Seguridad
- Incondicionalidad
- Afecto
- Conocimiento y respeto por su momento de desarrollo
- Conocimiento de las necesidades reales de la infancia
- Empatía con los sentimientos del niño(a)

¿Para qué sirve? para que nuestros hijos/as encuentren el clima necesario para explorar y aprender.

¿Cómo lo demostramos en nuestro día a día?

- Pasando tiempo juntos: divirtiéndonos, leyendo, riendo, etc.
- Diciéndoles "te quiero"
- Transmitiendo confianza: tú puedes
- No condicionando el afecto a las acciones que hagan.
- Valorando sus esfuerzos y éxitos
- Permitiendo sus emociones y valorándolas
- Acompañando las emociones
- Escuchándolos ...

¿Qué es la firmeza en la relación padres hijos?

- Claridad en la meta: dónde quiero llegar, cuál es mi objetivo en la crianza.
- Comunicación clara sobre lo que espero.
- Argumentos coherentes
- Siendo un modelo de comportamiento

¿Para qué sirve? para interiorizar qué debe hacer para relacionarse adecuadamente y de forma autónoma con el entorno sin necesidad de que haya nadie presente. Para poder decir NO respetando sus intereses y sin dañar a la otra persona

¿Cómo?

- Anticipando las situaciones y verbalizando lo que va a suceder
- Razonando las prohibiciones
- Escuchando
- Dándoles la oportunidad de proponer cómo solucionar sus errores.
- Actuando como un modelo positivo y un guía en la gestión de emociones y de conflictos.

Ante el límite de no cruzar la calle, por ejemplo, podemos ofrecer dulzura amabilidad y firmeza si conocemos la etapa de desarrollo y sabemos qué podemos exigir en ese momento y si cuidamos nuestro tono de voz y nuestro mensaje no verbal:

-Cuando tiene 0-12 meses, le podemos llevar en brazos, en carro, en mochila, etc. Cuando vayamos a cruzar podemos parar y decir: esto es la carretera, vienen coches, hay que mirar. Hacemos el gesto y después cruzamos.

-Cuando el niño comienza a caminar y salimos juntos, haremos lo mismo. Estaremos muy cerca, a ser posible actuando de barrera entre la carretera y el bordillo. Cada vez que nuestro hijo/a se acerque le agarramos suavemente, bajamos a su altura y con un gesto indicamos que hay que andar por la acera, vienen coches y es peligroso. Cruzaremos siempre por semáforos o pasos de cebra y explicaremos los pasos cada vez.

-A partir de los 18-20 meses podemos dejar un poco de distancia, recordando dónde está el bordillo. En los lugares donde no hay tráfico podemos aprovechar para dar confianza, estar algo más lejos, siempre alerta, pero mostrando serenidad. Cada vez que intente acercarse al bordillo, con calma repetimos el mensaje. Dado que su cerebro es NO VERBAL aún es muy útil usar gestos.

-A partir de los 2 -3 años, podemos ir marcando más distancia, dando confianza, recordando, anticipando dónde acaba la acera y dejando probar en los lugares sin tráfico, mostrándole cómo mirar a un lado y a otro... y así sucesivamente hasta que un día sintamos y veamos que está preparado/a para hacerlo solo/a.

ESTABLECIMIENTO DEL LÍMITE.

-No pueden estar marcados por el miedo, la improvisación o el momento. Tenemos que tener claro cuál es el aprendizaje que queremos de cada situación y estar seguros de para qué establecemos ese límite y no otro.

-Los límites son el gran muro que sostiene las paredes del control. Ser una persona serena, tranquila y segura en el momento de establecer un límite implica que estás dando ese ejemplo de comportamiento.

-Es importante que estén pactados en la unidad familiar. Con el nacimiento de un hijo/a esa algo que no nos planteamos cuáles serán nuestros límites hasta que comienzan a caminar, pero los límites existen desde el nacimiento y tener claro cuáles van a ser las bases en nuestra familia es fundamental para establecer introducir el límite de manera paulatina e integrada en el día a día con naturalidad.

- Priorizar los que sean realmente importantes para cumplir las dos funciones de las que hemos hablado con anterioridad, proteger y socializar.

-Pensar que los límites están enmarcados dentro de unas normas sociales, que dependen mucho de la cultura y del país dónde vivamos. Por tanto, nuestros límites familiares tendrán que ir en consonancia con los límites sociales para que nuestros hijos/as aprendan actitudes cívicas socialmente aceptadas. Por ejemplo, en nuestras ciudades en muchos parques no se puede pisar la zona verde de césped. Si respetamos esa norma y hacemos que nuestro hijo la respete estaremos siendo coherentes.

-ENTORNO SEGURO adaptado a las necesidades evolutivas de nuestro hijo/a

Pasos:

-Informar del límite. Cuidando el tono de voz y la comunicación no verbal. Debe de haber coherencia entre lo que digo con mis palabras y con mis gestos. No puedo decir que estoy enfadada si tengo una sonrisa en los labios. Esto es algo que hay que practicar.

Los límites se comunican desde la firmeza, que no es grito, ni agresividad. Es tranquilidad y seguridad. Esto se expresa con los hombros relajados, la cabeza erguida, mirando a los ojos, manteniendo una distancia cercana, pero sin invadir al otro, tono de voz medio, y pausado.

MENSAJE CORTO Y CLARO: esto es peligroso, yo quiero que bajes de allí...

SIEMPRE EN POSITIVO: así les decimos lo que queremos, lo que esperamos de su comportamiento.

- Andamos despacio
- Habla bajito, baja la voz...
- Tratamos con respeto, usamos las palabras...
- La comida es para comer...

Si se puede, **ALTERNATIVA** de esta manera le estás acompañando en la toma de decisiones y le estás dejando que compruebe que puede ser autónomo en su pensamiento.

SE REFIERE A CONDUCTAS Y NO A PERSONAS evitar las etiquetas (eres un desastre, eres un bruto, eres bueno, etc.) Describir hechos: he visto que has pegado; me parece que estás cansado; acabas de lanzar una manzana...etc

DAR UN TIEMPO, todo lo que sea anticipar y dar tiempo a procesar la información ayuda mucho cuando hablamos de niños/as que aún no tienen todas las capacidades cerebrales formadas. Anticipar y dar un tiempo reduce la frustración y les ayuda a saber qué va a pasar y por tanto a asumirlo. Ejemplo: "Nos vamos a ir del parque, voy a dejar esto en el carro y vengo a buscarte. He vuelto, nos vamos a ir, prefieres ir solo o te doy la mano."

-Acompañar en el proceso. No podemos poner límites a distancia, a veces habrá que poner un límite físico (nosotros) sin violencia, cogiendo en brazos, dando la mano...

-**ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL:** en algunos momentos el límite genera enfado, frustración, tristeza... son emociones que tienen que aprender a canalizar y a gestionar ya que forman parte de la vida. Su manera de comunicación esencial durante la primera infancia será el llanto y poco a poco lo sustituirán por palabras. Para favorecer ese proceso, nosotros podemos dar apoyo y podemos mostrar qué es lo que está pasando. Ejemplo: estás enfadado porque quieres quedarte en el parque, veo que estás triste porque me tengo que marchar...

Nuestro ejemplo en la gestión de esas emociones día a día será la clave para que ellos/as interioricen unas habilidades adecuadas para canalizar emociones. Cuando nos enfadamos, cuando hay un conflicto es una oportunidad para mostrar a nuestros hijos/as cómo nos gustaría que gestionasen esas emociones.

CUENTO DE LOS TRES ÁRBOLES

Había una vez en un pueblo, un rey muy bondadoso, amado por todos. Preocupado por el destino que tendría su pueblo al morir él y su esposa, mandó llamar a sus tres hijos para ver quién de ellos era el más apto para gobernar, y les hizo una prueba. Les dijo: “aquí hay tres semillas, siémbrenlas y de cada una de ellas brotará un árbol. Esa es su misión”.

El hijo mayor sembró su semilla y todos los días la regaba con agua clara del arroyo. Durante el invierno la cubrió para conservar el calor de las raíces. En la primavera le construyó un refugio para protegerlo del viento. Creció el árbol tan grande que los rayos del sol no atravesaban su follaje, y la vegetación de su alrededor murió por falta de sol. Durante los meses de calor, el príncipe acarreaba cubetas de agua del arroyo porque el árbol no toleraba otra agua.

Para el hijo del medio, la forma de su árbol era más importante que su tamaño. Ató el tronco a unos postes para que creciera muy derecho, alambró las ramas para que se curvaran con gracia, inspeccionó cada rama y cada hoja y cortaba la que no le gustaba. Invertía casi todo su tiempo en podar, alambrar, atar e inspeccionar.

El más joven, cuando su árbol aún estaba muy pequeño, ató el tronco a unos postes para que el viento no lo doblara. Al paso del tiempo quitó los postes y permitió que el árbol se sostuviera por sí mismo. Solamente le llevaba agua cuando hacía mucho calor o escaseaba la lluvia. Le podaba lo indispensable para que los rayos del sol atravesaran el follaje. Durante el invierno el árbol se cuidaba a sí mismo de la crudeza del tiempo. Muchos años después, una terrible tormenta azotó el valle en donde estaban sembrados los árboles. El único que quedó en pie fue el del hijo menor.

Entonces fueron los tres a hablar con su padre. Al mayor le dijo: “A tu árbol le diste amor, pero no le diste guía, ni orientación. Se volvió egoísta y exigente. Ni siquiera quiso compartir la luz del sol con la hierba que le rodeaba y ésta murió. Como no había hierba que sostuviera la tierra, con la tormenta se desmoronó”. Al segundo le dijo: “Tú diste orientación y guía a tu árbol, pero no le diste amor. Tenía una forma muy bella, pero sus raíces carecieron de la profundidad y la fuerza necesaria para sostenerse durante la tormenta”. Al más chico le dijo: “Para tu corta edad has aprendido mucho y mereces heredar el trono, pues tienes la proporción adecuada de amor y de sentido orientador. Y es así como deben cuidarse los seres vivos”

CARTA A UN PADRE:

No me des todo lo que pido. A veces sólo pido para ver hasta dónde puedo llegar.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces, me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes a veces me pidieras cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o mi hermana. Si tú me haces sentir mejor que los demás, alguien va a sufrir y si me haces sentir peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión. Déjame valerme por mí mismo. Si tú haces todo por mí yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que lo haga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentirme mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando yo hago algo que no te guste no me exijas que te diga por qué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estás equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti, y así me enseñaras a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con la que tratas a tus amigos. Porque seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa cuando tú no la haces. Yo aprenderé lo que tú hagas, aunque no lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

Cuando te cuente un problema mío no me digas: "no tengo tiempo para bobadas" o "eso no tiene importancia". Trata de comprenderme y ayudarme.

Y quíereme, y dímelo. A mí me gusta oírtelo decir, aunque no creas necesario decírmelo.