

# APUNTES BICOS

## Poner límites, fundamental para su adecuado desarrollo

*La difícil tarea de poner límites o establecer pautas ante determinados comportamientos o actitudes resulta, según los psicólogos, fundamental para el adecuado desarrollo emocional de los más pequeños. Autoestima, seguridad y autocontrol son sólo algunas de las cualidades que les aporta sin interferir para nada en la libertad individual del niño.*

Una de las asignaturas pendientes y de las más importantes de los papás de cara a educar a sus hijos es la de poner límites, según coinciden los psicólogos. Cuando a los padres le surge la difícil tarea, y en muchos casos un esfuerzo extra, de establecer determinadas pautas, pueden aflorar multitud de interrogantes, incluso la incapacidad por temor a hacer enfadar o incomodar al niño. Pero Sara Otero, psicóloga y terapeuta familiar lo deja claro: "Poner límites no es imponer, no es ser autoritarios, no es ser estrictos, no es limitar la libertad, no es obligar... Poner límites es establecer reglas; mantener rutinas y lograr que éstas se cumplan". Además, es algo necesario, que va a dar seguridad al niño, ayudando a convertirse en un adulto maduro y solvente. Y es que poner normas les enseña las claves para convivir y manejarse en el mundo que le rodea, les permite aprender cuáles son sus derechos,

les ayuda a desarrollar el sentido de la protección y el cuidado y les hace saber qué esperan los adultos de ellos, creando y fijando su autocontrol.

La manera de fijar límites dependerá del estilo educativo de cada familia. Hoy en día, muchos padres optan por una forma de educación más cercana y comunicativa, pero resulta igual de necesario marcar normas. Pero, ¿cómo deben ser las normas? La psicóloga explica que deben de ser pocas (no es necesario llenar la casa de prohibiciones). También es necesario que sean claras, concretas y adaptadas al desarrollo del niño (explicarlas de forma sencilla y mirando a los ojos al niño para captar su atención). Tienen que ser formuladas con un tono de voz y actitud amable, pero con firmeza y seguridad. Es importante que sean coherentes (deben tener sentido, no por capricho, no vale un "porque lo digo yo"). Deben mante-



**Sara Otero**  
Psicóloga y  
Terapeuta de Familia

“ No se trata de imponer o ser autoritarios, consiste en establecer reglas ”

## ¿Qué aportan las normas?

- Son necesarias
- Dan seguridad al niño
- Le enseña las claves para convivir y manejarse en el mundo que le rodea
- Le permite aprender cuáles son sus derechos
- Le ayuda a desarrollar el sentido de la protección y el cuidado
- Le hace saber qué esperan los adultos de él, lo que hace que desarrolle su autocontrol



nerse siempre, sin excepciones (el estado de ánimo no puede variarlas, estar más cansados no justifica que se castigue más severamente...). Otero señala que es fundamental no acompañarlas de enfado o amenazas (se debe advertir, sin hostilidad, de las consecuencias si no se cumplen, y elogiar y reforzar cuando sí).

### ■ SE PONEN LÍMITES Y APARECEN LAS RABIETAS

En el primer año de vida de los niños, los límites se basan en la creación de rutinas básicas (sueño y alimentación) y de normas de prevención y seguridad. A medida que el bebé crece, ya puede decir un “no”, puede irse cuando algo no le gusta, o incluso puede responder con rabietas. Aunque no existen recetas ni soluciones mágicas, hay pautas que ayudan a actuar de manera más adecuada. Una rabieta se produce cuando el niño no sabe expresar sus emociones de enfado y/o frustración de una manera apropiada y asertiva (con palabras), y da salida a esa emoción a través de un comportamiento inapropiado (gritando, pateando, golpeando...).

Ante una rabieta, lo principal es mantener la calma, sin elevar la voz ni enfados. Hay que tomar distancia del niño

y no razonar con él hasta que no se calme. Cuando se tranquilice, hay que decirle una frase sencilla que explique la consecuencia que va a venir. Del tipo “mamá o papá está triste por tu conducta (decirle lo que ha hecho mal) así que (explicarle la consecuencia de esa conducta)”.

### ■ ¿HAY QUE RELAJARSE EN VACACIONES?

Se acercan las vacaciones de verano, y con ellas son muchas las familias que tienen que reorganizar horarios y rutinas. Existen multitud de actividades y es aquí cuando aparecen las dudas: ¿deben elegir los niños si desean acudir o no a estas actividades? ¿es mejor dejarlos con los abuelos? ¿es preferible que acuda a la escuela para no perder la rutina? Muchos padres decidirán que su hijo acuda a estas actividades porque confían en su valor educativo; otros considerarán que estarán mejor en familia. En cualquiera de los casos, la recomendación de la psicóloga es hablar con los niños. Darles una explicación, adaptada a su edad y desarrollo. Tratar el tema con naturalidad. Quizá se le pueda ofrecer cierto poder de decisión (elegir entre una actividad u otra) y contarle lo que hará en esas actividades.