

¿Límites?

Sí, gracias



Por:Pilar Gamazo.

Psiquiatra infantil.

Clínica Universidad de Navarra

Tan importante es elogiar y recompensar a los niños cuando se están portando bien, como también hay veces que es necesario que los padres tomen el control y establezcan límites cuando la conducta no es adecuada. Los límites se establecen por medio del uso de órdenes y reglas en casa.

Es importante tener en cuenta que todos los niños van a tratar de no cumplir, de una forma u otra, las órdenes y las reglas de los padres. Hay que pensar en las protestas de tus hijos como experiencias de aprendizaje, como la forma en que ellos exploran los límites que hay a su alrededor para aprender qué conductas son apropiadas y cuáles no.

Jaime, ¡¡no grites!!

En algunas situaciones las órdenes deben ser dadas sin que el niño tenga ninguna opción como, por ejemplo, en situaciones peligrosas (ir en coche sin cinturón o andar en bicicleta por la calle); en esos momentos los padres necesitarán tener el control y dar sus órdenes de manera positiva y firme. Hay otras situaciones en las que los padres no necesitan tener un control absoluto, pueden ser situaciones o decisiones en las cuales se les puede permitir a los niños tener cierto control.

Cómo establecer límites y maneras efectivas de dar órdenes

Puede que sorprenda saber que los padres dan una media de 17 órdenes cada media hora y en las casas donde hay

un niño con problemas de conducta esta cifra aumenta a 40; el dar tantas órdenes no ayuda a mejorar la conducta de los niños. Hay padres que tienden a repetir una orden incluso cuando el niño ya la está cumpliendo, u otros padres dan órdenes acerca de algo que no es importante, por ejemplo, pueden decir: "¿Por qué no pintas en tu dibujo el tejado de rojo?, ¡Ponte el pantalón marrón!", dichas órdenes pueden ser innecesarias, a los niños se les debe dejar en muchas ocasiones decidir este tipo de cosas por sí mismos. Es importante recordar que si los padres están dando de veinte a cuarenta órdenes cada media hora, es imposible que puedan supervisarlas, de manera que se les da mensajes confusos a los niños acerca de la importancia de las órdenes. Antes de dar una orden piensa si es importante o no, y también si vas a poder supervisar que el niño la cumpla.

Los límites para la conducta de los niños se establecen por medio del uso de órdenes y reglas en casa.

Por otro lado, en muchas ocasiones tendemos a decir varias ordenes al mismo tiempo o "en cadena", por ejemplo: "Catalina vete al baño, te lavas los dientes, mete la ropa sucia en el cesto, ordenas los juguetes del baño y péinate". Los niños más pequeños pueden sentirse abrumados con tanta orden y, por otra parte, perdemos la oportunidad de elogiar al niño por lo que ya ha empezado a hacer y a la larga conseguimos que nuestro hijo no haga caso a este tipo de órdenes. Da una orden detrás de otra.

Hay que dar órdenes realistas y claras, órdenes que pensamos que los niños van a poder cumplir, es decir, órdenes de acuerdo con la edad del niño. No le pidas a tu hija de tres años que no salpique durante el baño, o a tu hijo de 4 que permanezca callado mientras tú hablas por teléfono durante media hora.

Da órdenes que claramente indiquen lo que deseas, órdenes que le digan al niño qué hacer. No es lo mismo decir "¡Cuidado!" o "¡Pórtate bien!", que decir "Siéntate bien en la silla" o "Habla bajito". También es importante dar órdenes positivas, una orden que indica al niño parar lo hace en negativo, implica decirle al niño lo que NO debe hacer. Por ejemplo: "No hagas eso", "Cállate", indican al niño que debe dejar de hacer algo. Este tipo de órdenes suponen una crítica al niño y se centran en conductas inapropiadas, en vez de orientarle sobre cómo comportarse correctamente. Por ejemplo, en vez de decirle "Deja de gritar", se le puede decir "Por favor, habla en voz baja". En el momento en que tu hijo esté haciendo algo que a ti no te gusta, piensa en una alternativa, algo que quieras que esté haciendo el niño y luego dale la orden dirigida a esa conducta positiva. Da órdenes positivas que indiquen al niño qué tiene que hacer.

Debemos considerar que el sentimiento que se pone al dar una orden es tan importante como las palabras que se usan. Si el niño siente la frustración o enfado de los padres tal vez escoja no hacerles caso, como forma de vengarse por su crítica. Procura no criticar al niño al darle una orden, las órdenes negativas hacen que se sientan inadecuados,

a la defensiva y con menos ganas de hacerles caso. El que los niños se sientan bien consigo mismos y valiosos, debe considerarse tan importante como la obediencia. Las órdenes deben ser dadas de una manera positiva, con amabilidad y con respeto. Da tus órdenes con amabilidad.

Dales tiempo para cumplirlas

Es importante dar tiempo a los niños para cumplir las órdenes y, además, utilizar recordatorios y advertencias para facilitar su cumplimiento. En ocasiones los pequeños están tan absortos en una actividad y necesitan un periodo de transición para cambiar de actividad, por eso son necesarias las advertencias o recordatorios. Por ejemplo, si María esta jugando con un juguete y le decimos "María guarda los juguetes que vamos a cenar", es más difícil que obedezca que si le decimos, "María termina de cocinar para tu muñeca, que en cinco minutos recogemos para ir a cenar". Si tienes en cuenta los deseos de tus hijos y les das cierto tiempo para responder a tus órdenes, es más fácil y probable que te obedezcan, que si esperas una respuesta inmediata.

Utiliza órdenes de "cuando-entonces", son órdenes que dicen al niño lo que tiene que hacer y qué consecuencia positiva ocurrirá después si obedece. Por ejemplo, "Cuando recojas la habitación, entonces puedes ver la tele". Usa órdenes de cuando-entonces.

Puede ayudar, cuando prohibimos una cosa y damos a los niños la orden de no hacer algo, decirles al mismo tiempo qué cosas sí pueden hacer, es decir, dar opciones. Por ejemplo, "Íñigo no puedes ver la tele, pero puedes ir a tu cuarto a leer o, si quieres, podemos jugar a las cartas", así incluimos sugerencias sobre la posibilidad de hacer otras cosas y facilitamos el cumplimiento. Da órdenes breves y acompáñalas de elogios o recompensas, si el niño obedece, o de consecuencias negativas si el niño desobedece.

Es importante reducir las distracciones cuando estamos dando una orden, mantener si es posible un contacto ocular e incluso comprobar preguntando al niño que repita lo que le hemos pedido, todo ello facilita el cumplimiento y hace que las órdenes sean más eficaces. No es igual de eficaz gritar a tu hija desde la cocina "¡Pilar ven a cenar!", que ir al salón, girar su cabecita para que nos mire a nosotros en vez de seguir viendo la tele y entonces decirle: "Pilar ven a cenar".

Debemos evitar: órdenes vagas, poco precisas, muy largas, en cadena, de "vamos a" si nosotros no vamos a hacer nada, negativas y, sobre todo, órdenes en forma de pregunta, éstas pueden ser bastante confusas para los niños. Debe haber diferencias entre algo que se le pide y algo que se le ordena. Algo que se le pida implica la opción de escoger el hacerlo o no. Si tú quieres que el niño te haga caso pero al darle la orden lo haces en forma de pregunta, estás dando un mensaje confuso. Por qué decir: "¿Paula

vienes al baño?", si lo que queremos es dar la orden de que vaya al baño.

Las normas de nuestra casa

El establecer límites también se hace a través de las normas en casa. Existen dos formas de familias que pueden dar lugar a que haya más problemas de conducta: unas son las familias donde no existen normas, sin exigencias, en ellas los niños sobrepasan los límites para conocer cuáles son las reglas; y, en el otro extremo, están las familias demasiado autoritarias, en las que se dan muchas órdenes y donde se observa que también hay más problemas de conducta en los niños, esto puede ser bien porque al haber tantas normas u órdenes los niños no son capaces de cumplir todo, se sienten abrumados y tiran la toalla, o bien porque al no poder supervisar por parte de los padres tantas órdenes unas veces éstas tienen consecuencias y otras no, y el niño no es capaz de aprender qué normas u órdenes son importantes. Es vital, por tanto, intentar situarnos en el medio de estos dos extremos. Debemos procurar tener en casa rutinas establecidas con un horario que sea regular y predecible, y establecer reglas claras y específicas sobre qué comportamientos son adecuados.

La existencia de normas en la familia, mejora la calidad de vida, la relación entre padres e hijos, previene la conducta inadecuada y ayuda a los niños a aprender a ser responsables y consecuentes con sus acciones.

Es fundamental saber que los niños se sienten más seguros en un mundo donde los límites para su comportamiento son razonables, fáciles de predecir y ejecutados con regularidad.