

NORMAS Y LÍMITES EN LA INFANCIA

CONSEJOS BÁSICOS PARA APLICAR LÍMITES EDUCATIVOS

Cuando necesitamos decir a nuestros hijos que deben hacer algo y "ahora" debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

- 1. Brevedad y Claridad.** Nuestros hijos nos entenderán mejor si marcamos nuestras normas y límites bien especificados con **frases cortas y órdenes precisas** suele ser claro para un niño, p. e.: "Habla bajito en una biblioteca", "agarra mi mano para cruzar la calle",
- 2. Opciones.** En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos una **oportunidad limitada para decidir como cumplir sus "órdenes"**. Por ejemplo: "Es la hora del baño. ¿Te quieres duchar o prefieres bañarte?".
- 3. Firmeza.** Los límites firmes se aplican mejor **con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro.**
- 4. Acentúa lo positivo.** Es mejor decir a un niño **lo que debe hacer** ("Habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grites").
- 5. Guarda distancias.** Una buena estrategia es **hacer constar la norma de una forma impersonal**. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y le enseñas el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.
- 6. Explica el por qué.** Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. Por ejemplo: "No muerdas a las personas. Eso les hará daño".
- 7. Sugiere una alternativa.** Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño, intenta indicar una alternativa aceptable. De este modo, puedes decir: "ese es mi pintalabios y no es para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel para pintar".
- 8. Firmeza en el cumplimiento.** Rutinas y reglas importantes en la familia deben ser efectivas día tras día, aunque estés cansado o indispuerto.
- 9. Desaprueba la conducta, no al niño.** Deja claro a tus hijos que tu desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. Antes de decir "eres malo", deberíamos decir "eso está mal hecho".
- 10. Controla las emociones.** Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente.