



# FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Decir “NO”: una herramienta esencial en la educación infantil

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención primaria. Centro de Salud de Camas (Sevilla).  
Grupo PrevInfad

[Volumen 5. Nº4. Diciembre 2012](#) <sup>[1]</sup>

**Palabras clave:** educación, autoridad, límites, normas, seguridad, congruencia

La tarea educativa de los padres hacia sus hijos es compleja, larga y ancha como la infancia, y aún más allá. Abarca muchos temas y muy variados. Y en cada etapa hay retos nuevos y diferentes que afrontar:

- Enseñar lo que es saludable y lo peligroso.
- Mostrar lo que debe hacerse y lo que no es apropiado.
- Qué y cómo comer.
- La higiene, la seguridad, el deber, la responsabilidad, el respeto a los otros ...

**Durante los tres primeros años** , no sirve de mucho dar explicaciones. Aunque se pueden dar, han de ser frases sencillas y claras. En esa etapa, los padres dicen a menudo la palabra NO ¿Es útil, necesaria o apropiada?

**Es necesaria** para establecer los límites entre lo permitido y lo que no puede o debe hacerse. Así, un bebé que comienza a desplazarse debe ser frenado en seco con un **¡NO!** (alto y claro) si se dirige a la escalera o al borde de una piscina o quiere tocar la puerta del horno. Es decir, si está en peligro. De forma que el NO es una herramienta fundamental para la SEGURIDAD.

Pero la palabra NO **puede “desgastarse” si se utiliza en exceso.**

- Cuando parece que todo está prohibido y se encuentra en el comienzo de todas las frases. **“No hagas eso, no te subas ahí, no toques aquello....”**

El niño se hace insensible o sordo a la palabra NO, pues, por lo general, es imposible evitar que haga tantas cosas; muchas de ellas, quizá, no tengan importancia.

- Cuando se intenta cambiar muchas cosas a la vez. Es imposible lograr demasiadas metas al mismo tiempo. Es como lanzar varios dardos juntos hacia la diana: casi ninguno dará en el blanco. Es mejor coger uno cada vez y apuntar bien. Y, en cada etapa de la infancia, debe haber unos objetivos. Es mejor que el NO se reserve para asuntos verdaderamente serios: las agresiones o los que suponen riesgo para el propio menor.
- El NO también puede ser “desactivado” **y tampoco funciona** cuando no se acompaña de un **límite real**. Por ejemplo, si un crío está saltando en el sofá y continúa haciéndolo después de decir dos veces que se detenga. No hay que gastar más munición. Basta con cogerlo en brazos, bajarlo del sofá y alejarlo un poco o dejarlo junto a sus juguetes mientras se repite el mensaje por tercera vez. Alto y claro: **“no se salta en el sofá”** No hay que esperar a la “enésima vez”, que es cuando se da un alarido y se suelta un sermón (que tampoco servirá de mucho a esta edad).
- Cuando es una **incongruencia**, por ejemplo, si se da un cachete al tiempo que se dice **“no se pega”**.

Otra situación en que el NO deja de funcionar es cuando, involuntariamente, se sonríe al decirlo. Esto ocurre a menudo. Y es que esos “locos bajitos” tienen su gracia y sus trucos, como poner unas caritas irresistibles cuando van a tocar lo que acabamos de prohibirles. Depende del riesgo, claro. Y lo mejor es, una vez más, alejarlos del lugar y la tentación y distraerlos de la idea de tocar los botones de la tele (o lo que quiera que sea).

Y, si el tema es importante, pues entraña riesgo, aguantar el tipo y no reírse bajo ningún concepto.

A medida que crecen los hijos, los retos serán otros y los padres deben adaptarse. Cambiar de estrategia.

A veces se confunde firmeza con autoritarismo. No educan mejor los padres que imponen una larga lista de prohibiciones a sus hijos. Conviene recordar que, si son excesivas, probablemente sean **imposibles de mantener**.

No se trata de “imponer” nuestro criterio, ni unas normas rígidas. Algunas reglas deben ir cambiando con la edad de los hijos (horarios, tareas, responsabilidades...). Solo las que tienen que ver con la seguridad del menor y con el respeto hacia los demás deben ser bien firmes.

Por otra parte, la progresiva madurez del hijo o la hija exige desarrollar más habilidades de **negociación**. Y es mejor darse un tiempo para planificar la mejor estrategia para resolver con ellos cada una de las situaciones. Un NO apresurado suele lamentarse. Aunque es la salida más rápida ante una petición cuando los padres están ocupados haciendo algo. Es mejor respuesta decir **“espera a que termine esto y hablamos de ello”** o bien **“lo tengo que pensar”** Con la cabeza fría se podrá analizar la cuestión, comprender los deseos del hijo, analizar todos los aspectos y negociar los permisos o limitaciones.

Porque lo que más cuesta es mantenerse firmes. Y cuando se dice NO, pero luego no se evita lo prohibido, no se mantiene la norma o no hay consecuencias por saltársela, llega el fracaso educativo, el caos, la inseguridad, las discusiones...

Recuerden:

- La palabra NO sirve para poner límites. Es una valla de seguridad para proteger al niño de los peligros.
- La autoridad materna o paterna debe apoyarse en unas pocas normas, pero han de ser firmes y congruentes.
- El NO debe significar **“NO se puede hacer eso”** Pero debe haber pocas cosas realmente prohibidas.
- De nada sirve decir muchas veces NO si no se acompaña de un límite real.
- Un NO junto a una sonrisa equivale a un SÍ.
- Antes de responder un NO impulsivo ante una petición, conviene analizarla. Es mejor respuesta **“lo tengo que pensar”** o **“ahora hablamos, en cuanto termine esto”**