Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

“Cariño, ¿cómo educamos a los niños?”: Normas, Motivación y Disciplina

¿Qué es educar?

Desarrollar y mejorar las facultades intelectuales, emocionales y morales de las personas. La buena educación nos hace más felices, empáticos, conscientes y adaptados.

La educación de los hijos es personal y privada. No hay instrucciones universales que sirvan para cualquier época, niño o situación. Por ello, los padres y madres viven cierta desorientación balanceándose entre aspectos educativos contradictorios. Es importante resaltar que aunque “hace falta una tribu” para educar a los hijos, los principales responsables son los padres. El colegio complementa y apoya.

Por ello, uno de los objetivos prioritarios que tienen los padres (o deberían tener) es el de educar a sus hijos en el momento que nos ha tocado vivir: un entorno cada vez más desafiante y complejo. Y es que educar es difícil, pero puede ser la mejor inversión de nuestras vidas, y la de ellos.

Y… ¿cómo conseguirlo? ¿Hay que querer sin límites a los hijos?

Una idea muy útil es que “*por dar amor no se maleduca nunca*”. A pesar de que limitar a un niño puede resultar cansado y frustrante, no queda otro remedio. La vida social está llena de normas, que facilitan las relaciones y el desarrollo humano. Y para vivir en sociedad hay que asumir una adecuada convivencia familiar para después, saber aceptar las pautas sociales y culturales. Como dijo Sófocles “*el que es bueno en la familia, es también buen ciudadano*”. El establecimiento de normas es indispensable para aprender a convivir y ser más feliz, y se aprende fundamentalmente en casa, con el ejemplo.

¿Qué son los límites y por qué son necesarios?

Los límites son las pautas adecuadas de conducta que una sociedad acuerda para sus miembros y son una parte esencial en el desarrollo ya que:

1. Aportan seguridad y protección. Los adultos son los que las ponen las reglas (y no al revés) cuando los niños son pequeños.
2. Son una referencia. Nos ayudan a saber qué esperar y qué se espera de nosotros.
3. Enseñan al niño a saber renunciar o postergar sus deseos y eso prepara para afrontar futuras situaciones en la vida, donde no vamos a obtener de inmediato (y a veces nunca) lo que deseamos o esperamos.

Los niños criados sin normas carecen de referentes para organizar su propia vida. No saben manejar adecuadamente sus emociones. Están acostumbrados a imponer su voluntad y se sorprenden, rebelándose,

cuando alguien les plantea una exigencia, un esfuerzo o una obligación. Pueden acabar convirtiéndose en tiranos: primero con su familia, después en el colegio y por último en los grupos sociales de los que pretendan formar parte.

¿Se debe ser estricto o permisivo?

Toda situación extrema perjudica el crecimiento y el desarrollo del niño. Un exceso de normas o unos límites demasiado estrictos pueden desalentarlo, restarle potencial o hacer que no acepte ninguno. La permisividad excesiva tendrá como consecuencia niños exigentes, poco agradecidos, con dificultad cada vez mayor para aceptar negativas. No tienen buena aceptación social y pueden producir rechazo. O sea que aquí como en casi todo, término medio según edad y situación. (Lee: Evaluación del ambiente familiar)

Condiciones fundamentales para poder establecer con éxito los límites a los hijos

- Que exista un buen clima familiar de afecto y cariño.
- Que se conozca lo que es esperable de los niños a cada edad
- Que los padres estén convencidos de aquello que exigen es en el mejor interés de su hijo. Padre y madre deben estar de acuerdo delante del niño.
- Que los padres se comporten de forma coherente a lo exigido (con el ejemplo es como más se enseña).
- Que los padres adopten una mentalidad flexible que les permita ir adaptando las normas a la situación, momento y edad concreta del niño.
- Ser firmes, congruentes (entre progenitores) , consistentes (en el tiempo) y amables.
- Dar razones en función de la edad del niño.
- Para educar bien es necesario tener paciencia a raudales, sentido común y mucho sentido del humor.

Algunos consejos básicos para poner límites y normas

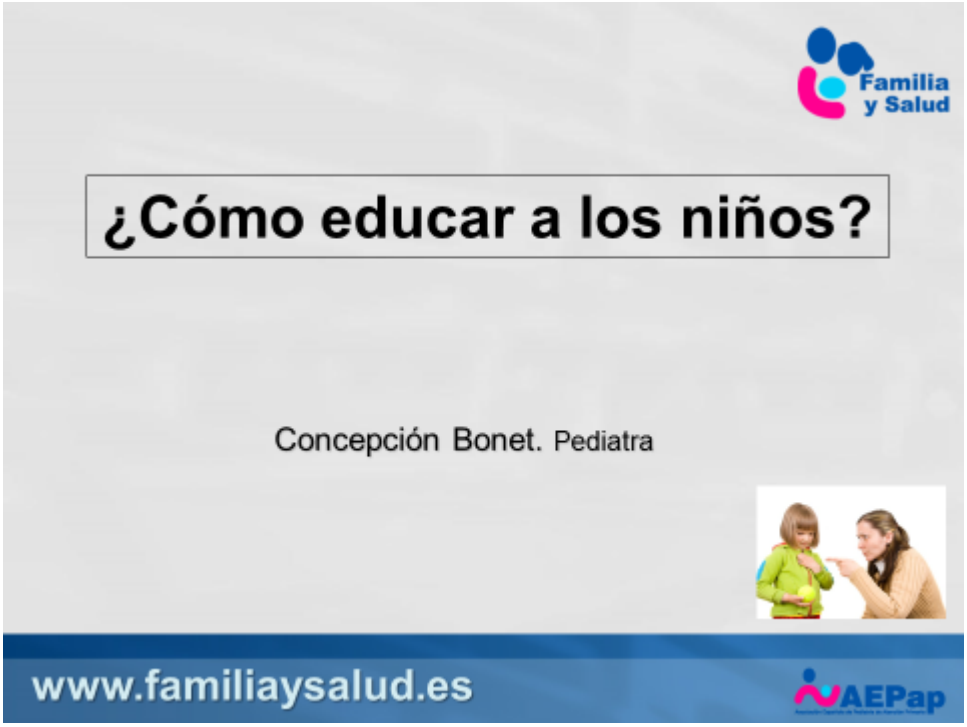
- *Objetividad:* las normas que se pongan deben ser pocas y claras; bien especificado, con frases cortas y órdenes precisas que pueda entender un niño.
- *Firmeza en la formulación del límite:* los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos y gesto serio.
- *Acentuar lo positivo:* en general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer ("*Habla bajo*") antes de lo que no debe hacer ("*No grites*").
- *Explicar el porqué:* cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de evitar situaciones peligrosas para él mismo o para otros, se sentirá más animado a obedecerla.
- *Sugerir una alternativa:* al intentar indicar una alternativa aceptable el límite sonará menos negativo y el niño lo aceptará mejor ("*Ése es mi pintalabios y no es para jugar, aquí tienes un lápiz y papel para pintar.*")
- *Firmeza en el cumplimiento:* Lo que se dice, se cumple, por lo tanto… ¡cuidado con lo que se dice! Es importante que los padres mantengan lo que dicen aunque estén cansados o hartos.
- *Desaprueba la conducta, no al niño:* hay que dejar claro que la desaprobación está relacionada con el comportamiento y no con él ("*Eres malo*" versus "*Eso está mal hecho*").
- *Felicitar al niño siempre que se lo merezca:* especialmente si ha cumplido una nueva norma o un límite que le cuesta asumir, así se le dará confianza en sí mismo.
- Los límites son necesarios para la armonía familiar y social, pero requieren tiempo, constancia, claridad y

serenidad. Con un poco de esfuerzo los padres pueden llegar a conseguir su objetivo: el de hacer disfrutar a sus hijos del viaje de la vida del que ellos son sus primeros (y a veces, únicos) guías.

Animo y “al toro”, que no es nada fácil, pero con los hijos se aprende horrores.

También puedes ver y escuchar el contenido de este artículo en el siguiente **VÍDEO**, explicado por la propia autora.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 31-10-2011

Última fecha de actualización: 12-09-2016

Autor/es:

- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.

BY NC ND