

Cómo poner límites al niño... y hacer que los respete

En buena dirección

¿Existe una fórmula mágica para conseguir que los hijos hagan caso a la primera? La televisiva Supernanny, Rocio Ramos-Paúl, desvela en esta entrevista algunos secretos de su último libro.



	Tirada: 86.442 Difusión: 57.224 (O.J.D) Audiencia: 200.284	Sección: - Espacio (Cm_2): 622 Ocupación (%): 91% Valor (€): 6.473,10 Valor Pág. (€): 7.050,00 Página: 61	
	Nacional Maternal Mensual	01/04/2012	

Conseguir que los niños obedezcan no es tarea fácil. Y el problema es que los conflictos con el peque pueden llegar a generar una importante desazón en los padres, que con frecuencia los bloquea y puede hacerles perder el norte. Para encontrar respuestas cuando todo son preguntas, para saber qué hacer cuando parece que ya no queda nada por intentar, conviene leer o releer el nuevo libro de los psicólogos Luis Torres y Rocío Ramos-Paúl, la conocida Supernanny de la tele.

En las páginas de "Niños desobedientes, padres desesperados", llenas de consejos prácticos, se encuentran las claves para aprender a relajarse y reconducir la educación del niño. Por eso hemos pedido a Rocío que nos adelante algunos de los secretos de este manual, que más de uno tendrá desde ahora como libro de cabecera.

TENER AUTORIDAD NO ES SER AUTORITARIO

La psicóloga comienza la entrevista haciendo una interesante reflexión que tranquilizará a muchos padres que se sienten impotentes cuando no consiguen que su hijo les haga caso a la primera... ni a la segunda.

¿Los niños son siempre desobedientes?

Por supuesto. No nacen sabiendo qué se debe y qué no se debe hacer, son sus padres y educadores quienes tienen que enseñárselo estableciendo normas y procurando que las cumplan; así es como aprenden hasta dónde pueden llegar. Además, los niños que no desobedecen, que acatan todas las normas sin rechistar, se están saltando una etapa que es necesaria para que puedan desarrollar determinadas capacidades, como tener una opinión crítica, discutir lo que consideran injusto...

¿Es normal que los padres se desesperen, se cansen e incluso que terminen desmotivándose...?

¡Desde luego! A veces se tiene la impresión de que los niños son como máquinas que pueden conectarse y desconectarse a voluntad; pero eso, claro, no es así. Cuando los padres se sienten desesperados por temas educativos, deben tranquilizarse pensando que es normal, que el niño tiene que pasar por esa etapa y que es parte del aprendizaje. Para controlar la situación a nivel práctico es conveniente establecer unas normas asociadas a consecuencias, tanto positivas como negativas. Si se es firme y constante en la aplicación de este sistema, el niño termina por acatarlo. Eso sí, no lo hará en el momento en que quiera el adulto, sino cuando esté preparado, lo cual lleva un tiempo.

¿Qué le enseñan las normas a largo plazo?

Los límites no son arbitrarios ni caprichosos, sirven para facilitar la convivencia. Conocerlos y respetarlos denota inteligencia y, también, respeto por el otro, capacidad de ponerse en su lugar, de entenderle... Gracias a las normas y las consecuencias asociadas a las mismas, el niño aprende a comportarse y, poco a poco, descubre la importancia y la utilidad de este aprendizaje.

¿Es más difícil poner límites en la actualidad?

No se debe generalizar, ya que cada familia es un mundo y afronta problemas iguales o parecidos con una dinámica distinta. Lo que sí es verdad es que cuando

los padres tienen cierta tendencia a flaquear aparecen dificultades en la educación. En consulta escuchamos muchas frases como "Me da pena castigarle", "Para un ratito que estoy con él...", "Total, en el cole ya le enseñan"... Existen todo tipo de argumentos para justificar comportamientos poco firmes.

¿Y no existe el riesgo de ser demasiado autoritario?

No hay que confundir la autoridad con ser autoritario, son cosas distintas. Todos los padres tienen autoridad por el hecho de ser padres; sin embargo, conseguir que los hijos los vean como referente de autoridad es algo que tienen que trabajar. Para lograrlo es importante que pierdan el miedo a decir "no". Cuando un niño recibe un "no" y ese "no" tiene consecuencias que se cumplen, aprende muchas cosas útiles para su futuro.

Un manual imprescindible

Rocío Ramos-Paúl es famosa por "Supernanny", el programa de televisión en el que da claves prácticas a padres que buscan una guía de actuación. Sin embargo, es menos conocida la labor que lleva a cabo a diario como directora del Centro de Psicología Biem (ver direcciones). Ahora esa amplia experiencia como psicóloga, unida a la que le aporta ser madre de un niño de 4 años, ha dado lugar a un nuevo libro, escrito en colaboración con el psicoterapeuta Luis Torres, en el que explica el método más eficaz para conseguir que los hijos aprendan a respetar las normas que fijan sus progenitores. "Niños desobedientes, padres desesperados" es de Ed. Aguilar y cuesta 16,50 €.



Foto: Fernando Roi.

Hay normas en el trabajo, en el grupo de amigos, en la calle... El niño tiene que integrar previamente los límites (los "noes"), para poder desarrollarlos de adulto. Si, por ejemplo, está acostumbrado a interrumpir las conversaciones sin que nadie le diga nada, cuando crezca seguirá haciéndolo y le considerarán un "pesado".

¿Cómo deben ser las normas para resultar efectivas?

Los límites son efectivos cuando son pocos, coherentes y con posibilidad de adaptarse a situaciones excepcionales. Para que el niño los interiorice más fácilmente, los padres deben empezar a poner normas cuanto antes. Ya cuando es un bebé hay que seguir un orden, »

Cuando un niño recibe un "no" y ese "no" tiene consecuencias que se cumplen, aprende muchas cosas útiles para su futuro.



En buena dirección

Por qué necesita límites

A veces los padres "flaquean" al poner límites porque temen ser demasiado estrictos. Conocer los beneficios que tienen para tu hijo te ayudará a hacerlo con seguridad y confianza. Los límites le enseñan a...

- ❖ **Diferenciar el bien del mal.** El niño no nace sabiendo, son sus padres quienes deben mostrarle cuál es la manera más correcta de hacer las cosas, una enseñanza que será clave para toda su vida.
- ❖ **Obtener seguridad y protección.** Los límites y las rutinas tranquilizan al niño. Saber que la cena llega después del baño y que luego se va a la cama establece una cadencia lógica para él, que le hace sentirse protegido.
- ❖ **Aprender a combatir la frustración.** Ser consciente de que en la vida no siempre se puede hacer lo que se quiere le enseña a ser paciente y estimula su espíritu de superación: le transmite el valor del esfuerzo. De hecho, los niños que no tienen normas corren más riesgo de sufrir ansiedad y depresión.
- ❖ **Convivir en familia y en sociedad.** Asumir las normas familiares le capacita para luego poder aceptar de mejor grado las sociales, algo que le convertirá en un adulto sociable e integrado.
- ❖ **Descubrir que puede equivocarse.** Todos podemos meter la pata de vez en cuando y todos podemos, del mismo modo, pedir perdón y esforzarnos por hacerlo mejor a la próxima. Los errores nos enseñan a ser mejores personas.



» calcular cuándo y cuánto debe comer, las horas que duerme... Luego, a medida que se desarrolla, los límites van cambiando, pero igual hay que conseguir que respete ciertos horarios, actividades... Si desde el principio hay cierto control, las cosas serán mucho más sencillas. Siempre existe algo de resistencia a la norma, claro, porque al niño no le gusta perder privilegios; pero si comprende que es por su bien, que en el fondo está ganando, terminará asumiendo esta pérdida con gusto.

SOBRE PREMIOS Y CASTIGOS

A medida que transcurre la entrevista, Rocío Ramos-Paúl va respondiendo a otras dudas que surgen a diario en la educación de los niños.

¿Qué opina del hecho de premiar a los hijos?

Cuando hablamos de "premios" todo el mundo piensa en algo material, pero no es así. Premiar no es otra cosa que reforzar una conducta de manera positiva con una caricia, un piropo, un abrazo... Es cierto que a veces

hay que acudir a premios materiales, sobre todo cuando al niño se le pide que empiece a hacer algo por primera vez. Pero, por lo general, una sonrisa o una frase de apoyo son refuerzos que bastan para fijar el comportamiento: el niño repite la acción porque le estás diciendo que está bien, porque tú eres su referente de autoridad.

¿Y en cuanto a los castigos?

Igual que se debe premiar una buena conducta para que se repita, hay que castigar o ignorar una mala para que se extinga. Los castigos y los refuerzos son complementarios, si sólo se castiga o sólo se refuerza el sistema no es eficaz. Los castigos son muy importantes y muy difíciles de poner: a veces los padres los utilizan como último recurso, cuando no saben qué hacer; otras, sin embargo, abusan de ellos. Hay que encontrar un punto medio. Para conseguirlo, quizá baste con saber que castigar no es siempre imponer al niño que haga algo que no le gusta; no prestarle atención cuando tiene una rabieta, por ejemplo, también es un castigo para él.

¿Cómo actuar si nuestro hijo está muy rebelde?

Los niños, como los adultos, pasan por etapas distintas. Unas veces están más tranquilos, otras más estresados, más graciosos, más tristes... Es cierto que hay momentos en el desarrollo especialmente complicados como

Aunque a veces hay que acudir a premios materiales, por lo general una sonrisa o un elogio bastan para fijar la conducta deseada.



los 2 años, cuando el pequeño marca su independencia diciendo "no" a todo, o la adolescencia, cuando el conflicto es muy frecuente. Pero el niño aprende en esas etapas, y mucho: le enseñan, por ejemplo, a afrontar problemas en la edad adulta sin enfadarse. Por eso es importante que los padres asuman estas etapas como algo normal, sin alterar el sistema de premios y castigos.

¿Qué errores debemos evitar al educar?

Por ejemplo, poner muchas normas y ser demasiado rígidos: está demostrado que los hijos de padres autoritarios son muy dependientes, necesitan que les digan todo el tiempo lo que deben hacer y tienen pánico a equivocarse. En cambio, dejar que el niño haga las cosas solo, que se equivoque, le ayuda a aprender. En el otro extremo, ser demasiado laxo tampoco es bueno: si el peque no tiene límites corre el riesgo de sufrir ansiedad y problemas de autoestima en el futuro. Y mantener un estado de ansiedad en el tiempo favorece la aparición de miedos y fobias, crea en la persona una tendencia a la evitación de situaciones o a la agresividad.

Un consejo final para padres agobiados...

Los padres tienen que ser flexibles sobre todo; asumir que son humanos y que pueden cometer errores, que tienen que perdonarse para volver a hacer las cosas de nuevo, con más fuerza y ánimo. Pensar "no puedo consentir esto" es un gran error, porque lo importante no es que no ocurran las cosas, sino saber solucionarlas.

Ester Alonso

Normas que se cumplen

Poner límites al niño y mantenerlos no significa ser autoritario, sino, simplemente, educar. Para hacerlo de una manera eficaz y ejercer una "autoridad positiva", es esencial que las normas sean:

POCAS Y ADECUADAS AL NIÑO

Es importante que tengas en cuenta el nivel de desarrollo de tu hijo. Si se ve abrumado ante demasiadas responsabilidades se bloqueará y "pasará" de ellas, y si le exiges cosas que escapan a sus capacidades, puede "tirar la toalla" o sentirse angustiado.

EXPRESADAS CORRECTAMENTE

Las normas deben comunicarse de una forma tranquila y clara, con firmeza y procurando mirar al niño a los ojos. La pérdida de control por parte del adulto le resta autoridad, hace que el menor se sienta desorientado y aumenta las posibilidades de discusión.

LÓGICAS Y NO CAMBIANTES

Si tu hijo "comprende" que las reglas tienen sentido, le resultará más fácil obedecerlas. Es mejor decir: "acábate las verduras para hacerte más fuerte", que

decir: "¡Las espinacas se comen y punto!". Además, si los límites son estables y no varían (salvo en casos excepcionales o en función de la evolución del pequeño), no se cuestionará respetarlos.

ASOCIADAS A CONSECUENCIAS

El niño tiene que saber que seguir las normas le reporta beneficios y que no hacerlo le perjudica. Para lograr que realice esta asociación hay que establecer un sistema de "premios" y "castigos" adecuado a su edad y características.

FLEXIBLES Y ADAPTATIVAS

Que las normas sean estables no significa que no haya que abrir un poco la mano en ocasiones excepcionales (dejarle acostarse más tarde algún sábado, por ejemplo). Además, descubrir que a veces hay que saltarse las normas le enseña a ser adaptativo, algo muy importante en su desarrollo.

