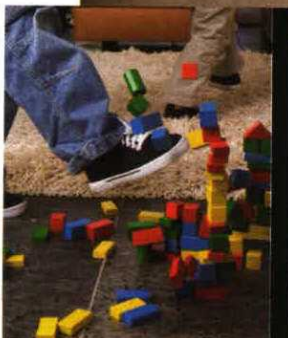


Poner límites

¡Qué difícil!



Cada vez hay más libros sobre cómo poner límites a nuestros hijos, aprender a decirles que no... En apenas una o dos generaciones hemos pasado de niños obedientes e inhibidos a niños respondones, permanentemente insatisfechos, que se nos escapan de las manos, fruto de una educación muy permisiva.

		Tirada: 83.802 Difusión: 51.295 (O.J.D) Audiencia: 179.532	Sección: - Espacio (Cm_2): 359 Ocupación (%): 92% Valor (€): 6.497,68 Valor Pág. (€): 7.020,00 Página: 89	
Nacional Mensual	Femenina	01/08/2013	Imagen: Si	

Cómo hemos llegado hasta aquí? «En parte puede obedecer a una reacción pendular de padres que han crecido en ambientes autoritarios», comenta el catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación Jesús Palacios. Pero no es solo eso: **«Poner límites es más costoso que no ponerlos... Educar exige tiempo y claridad de ideas»**. ¿Tenemos tiempo para nuestros hijos, para poner y mantener los límites que les ayudarán a crecer? ¿Estamos ejerciendo la paternidad que deseamos o somos todavía esclavos de los patrones que vivimos en nuestra infancia, ya sea repitiéndolos o reaccionando contra ellos?

Los psicólogos norteamericanos Maccoby y Martin clasifican los estilos educativos en cuatro categorías, en función del nivel de control y exigencias y del grado de afecto y comunicación.

	Control y exigencia	Afecto y comunicación
AUTORITARIOS	ALTO	BAJO
PERMISIVOS	BAJO	ALTO
INDIFERENTES	BAJO	BAJO
DEMOCRÁTICOS	ALTO	ALTO

¿Dónde nos encontramos nosotros? El catedrático Jesús Palacios, tomando como base el esquema de Maccoby y Martin, hace un pequeño ajuste. De los estudios se puede deducir que un 15-20% de las familias actuales tienen un estilo autoritario, un 30-40% un estilo democrático y un 40-50% son padres paradójicos, contradictorios, sin un estilo claro. En estos hogares, con mamá es una cosa y con papá otra; durante la semana está mal, pero el fin de semana está bien; si estás solo no comes eso, pero con tus amigos sí puedes... Se trata de un modelo incoherente de consecuencias nefastas. «Creo que desde el punto de vista educativo los niños se benefician incluso más de la coherencia de unos padres autoritarios que de la incoherencia de unos padres paradójicos; al menos cuando crece, el niño puede rebelarse ante los autoritarios», dice Palacios.

Padres permisivos

Tras la aparente libertad con respecto a las normas, encontramos a adultos que no asumen la responsabilidad de ser padres, de tomar decisiones respecto a sus hijos. Siempre tienen una excusa para no comprometerse con la norma, que probablemente vivieron con dolor en su infancia. No quieren que sus hijos sufran, o que les tengan miedo (como ellos a sus padres), o que no les quieran... Por lo tanto, no ponen apenas límites

y ellos mismos se los saltan continuamente. La psicóloga Isabel Gallardo los llama «padres ausentes» (o sea, no hay padres).

Apenas ha hecho falta una generación para ver los resultados. Los hijos pueden parecer alegres a primera vista. Sin embargo, suelen tener dificultades para madurar, para situarse ante los límites de la vida. Tampoco ellos se sienten queridos: la falta de normas es entendida como falta de amor



y cuidado. El autoritarismo no permite que el niño desarrolle un criterio propio, pero tampoco lo hace la ausencia de límites, pues todo está bien. «Normalmente son niños más dispersos, con problemas de concentración», señala el catedrático Jesús Palacios.

Algunas frases que justifican esta actitud: «Cada niño es como es, la naturaleza hará su trabajo». «No quiero que le pase lo mismo que a mí». «¿Para qué hacerle sufrir?». «Para el poco rato que pasamos juntos...».

Padres autoritarios

La opción contraria, el autoritarismo al que algunos abogan por volver, tampoco es la solución.

Son padres con mucho miedo a lo imprevisible, sufren con el desorden y con todo lo que no ►

		Tirada: 83.802 Difusión: 51.295 (O.J.D) Audiencia: 179.532	Sección: - Espacio (Cm_2): 388 Ocupación (%): 100% Valor (€): 7.020,00 Valor Pág. (€): 7.020,00 Página: 90	
Nacional Mensual	Femenina	01/08/2013	Imagen: Si	

Padres

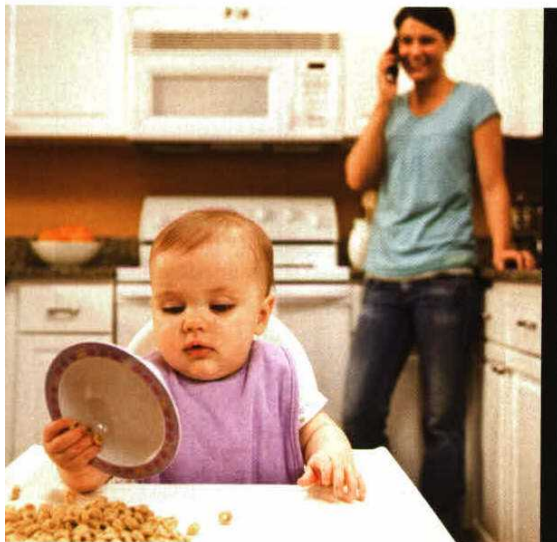
educación

»

Poner límites

esté controlado, apunta la psicóloga Isabel Gallardo. A la hora de poner normas no suelen tener en cuenta el ritmo o las necesidades de sus hijos: están más preocupados por controlar la situación que por sintonizar con las necesidades del otro. Por destacar algún aspecto positivo, tienen mucho sentido de la responsabilidad y eso también lo transmiten a sus hijos; pero no disfrutan de la vida... algo que también se puede transmitir. Para este tipo de padres, el error está muy castigado, ya que crecieron pensando que había que hacer «lo correcto», por lo que viven con mucha ansiedad. Es reseñable la falta de calidad afectiva, un lenguaje duro y cero tolerancia a los fallos.

Las consecuencias de crecer en un ambiente autoritario son falta de autoestima e inhibición. Son niños obedientes ante la norma externa, pero pueden tener poco autocontrol y presentar altos niveles de ansiedad. Si además de autoritario el padre es perseguidor, es decir, está siempre encima del niño señalándole sus fallos, el pequeño desarrolla un gran sentimiento de culpa. Algunas frases que justifican esta actitud: «Es por tu bien». «Ya me lo agradecerás». «Porque lo digo yo».



**Ni autoritarios
ni permisivos. La
virtud está en el
término medio**

No está reñido con el amor

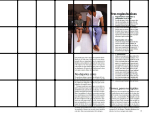
Poner reglas no significa que no queramos a nuestros hijos. Todo lo contrario, como explica Rebeca Wild en su libro *Libertad y límites. Amor y respeto* (ed. Herder): «No nos sentimos delimitados por las paredes de nuestra casa, más bien al contrario, nos aportan un sentimiento de seguridad y de recogimiento», ejemplifica. Y así deben ser los límites. Puestos con firmeza y amor son necesarios para que el niño se sienta seguro y pueda explorar el mundo sin miedo.

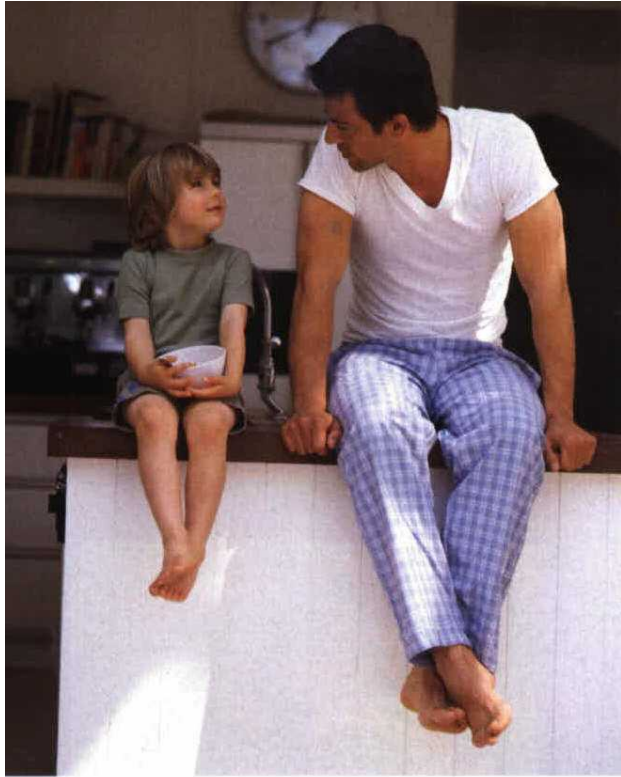
Nadie puede darnos la receta que tanto ansiamos, las cantidades justas de amor y límites que hacen que un niño se sienta libre y seguro. Porque no hay dos niños iguales. Llegar al equilibrio e integrar ambas variables es un trabajo personal que comienza por sentarnos y reflexionar sobre nuestra propia vida y lo que queremos para nuestros hijos. Porque no se trata de volver a copiar un modelo externo, sino de extraer las conclusiones que necesitamos de nuestra experiencia: ser capaces de tomar lo que nos fue bien, prescindir de lo que no nos sirvió, y construir nuestro propio sistema de valores, ya que lo que transmitimos a los niños con los límites son los valores. Aunque no hay recetas, podemos encontrar claves que nos ayudarán a manejar los límites.

Límites, los justos

Requiere tener las ideas claras y saber diferenciar lo importante de lo que no lo es. Por ejemplo, si nuestro hijo de ocho años baja a jugar con sus amigos es importante que sepa que no debe salir de una determinada zona (segura), pero si además añadimos «y no te manches», ya empezamos a poner las cosas difíciles. También podríamos añadir: «Sube a las siete en punto, ni un minuto más». A veces nos embarcamos en conversaciones realmente difíciles: «Te voy a dejar que vayas con tus amigos, recuerda que debes bajar y subir por las escaleras, no por el ascensor. Si te encuentras a algún vecino saludalo, pero si ves a alguien que no conoces, no hables con él. Al salir del portal ten cuidado con la puerta, que pesa mucho, y quédate con los niños en el recinto, ya sabes que no puedes salir de él. Si dicen de jugar al fútbol no te pongas de portero, que siempre vuelves hecho un asco. Y regresa a casa a las siete en punto, ni un minuto más».

¿Qué es lo realmente importante? Su seguridad lo es, y por eso lo es delimitar el lugar en el

		Tirada: 83.802 Difusión: 51.295 (O.J.D) Audiencia: 179.532	Sección: - Espacio (Cm_2): 377 Ocupación (%): 97% Valor (€): 6.820,67 Valor Pág. (€): 7.020,00 Página: 91	
Nacional Mensual	Femenina	01/08/2013	Imagen: Si	



que puede jugar. No es necesario repetirlo diariamente si ya está claro. Que vuelva a una determinada hora es importante para la organización familiar, pero podemos señalarlo de otra forma: «Te espero a las siete para cenar», en lugar de convertirlo en una situación que pone a prueba su obediencia. El resto de las indicaciones sobra y, lo que es peor, diluye lo importante.

No dejarles solos

No podemos dejar a nuestro hijo delante de la tele, decirle que tiene 40 minutos y volver a los 80 hechos una furia porque no ha respetado el horario. Hasta que integran el límite, hay que acompañarles con mucho amor.

Tampoco podemos esperar que con un año respete la premisa de que no puede meter el dedo en la fabulosa tarta, puesta ahí, a su alcance. Los pequeños necesitan que nuestras acciones acompañen a las palabras, es decir, que nosotros mismos nos convirtamos en un límite físico entre aquello que ellos quieren hacer y lo que queremos impedir. Esto implica un alto grado de presencia. Presencia no solo para evitar la acción, sino también para acompañarles en la frustración que puede seguir al límite. Si les acompañamos, sin juzgarles, y les permitimos expresar sus emociones, es probable que la rabieta dure menos, o incluso no se produzca. Ocurre con un año, pero también con diez. Esto, necesariamente, lleva tiempo.

Tres reglas básicas

Argumentos razonados y adaptados a su edad

En caso de que el niño sea mayor, además de razonables, los límites han de ser razonados (nunca «porque sí»). Sin embargo, hemos de tener cuidado, ya que es fácil escudarse en el razonamiento para no poner límites: en lugar de dejar claro lo que no hay que hacer, muchos padres ofrecen al niño un gran número de razones para que el propio niño sea el que se autolimite.

Expresados con cariño

Uno de los rasgos esenciales de la educación autoritaria era la frialdad. El amor es lo más importante, el niño no tiene que imaginárselo, ni suponerlo. Y claro que sí, hay amor en cada límite y lo tenemos que dejar patente.

Y coherentes

Deber ser siempre así: lo que está prohibido hoy lo está también mañana. Y es para todos; es decir, no puede ser que el niño no pueda picar entre horas, pero papá sí; no puede ser que vea esa serie con papá, pero no con mamá; que pueda jugar a la consola una hora normalmente, pero dos si papá tiene una llamada importante (o una hora habitualmente, pero indefinidamente si tenemos visita); no puede ser que él tenga un estricto horario de consola, pero papá y mamá puedan estar colgados del *whatsapp* a cualquier hora. La falta de coherencia promueve el arte del troteo.

Firmes, pero no rígidos

Cuando hay una excepción que justifica el cambio, explicaremos que se trata de eso, de algo fuera de lo común. Las excepciones no se dan diariamente, son... excepcionales. Por ejemplo, una de las normas para garantizar un espacio acogedor y seguro es que el niño siempre debe recoger los juguetes al terminar de jugar, pero se acaban de presentar los tíos por sorpresa, se van al cine y quieren invitarle. Hay que salir «ya». Podemos decirle que por hoy lo vamos a recoger nosotros, porque no le da tiempo. También podemos implicar a los tíos y recoger entre todos. ►

