



NORMAS Y LÍMITES

El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección para reducir la aparición de conductas de riesgo tanto en la infancia como en la adolescencia.

¿Por qué es tan importante que los niños tengan normas y límites?

Todos los niños quieren y necesitan comprender las normas que existen en el medio donde se mueven. Necesitan saber hasta donde pueden llegar y que es lo que pasará si sobrepasan esos límites (si ven que no hay/tienen ninguna consecuencia, lo que puede suceder es que lo sigan haciendo).

Los límites desempeñan un gran papel en el proceso de adaptación y descubrimiento de su medio. A medida que van creciendo necesitan determinar cómo van a actuar en cada una de las situaciones que se les presenten.

Para aprender a comportarse de forma adecuada los niños necesitan mensajes claros sobre las normas, es decir, sobre lo que se espera de ellos y principalmente son los padres los que pueden darles esta información.

Dan seguridad y generan sentimiento de protección.

Al establecer normas y límites le estamos permitiendo al niño que se pueda sentir seguro y protegido porque sabe quién está al mando y con quién va a poder contar para que le vaya guiando en el aprendizaje. Para el niño sería muy inquietante darse cuenta de que tiene el poder, de que dispone de más capacidad de decisión que sus padres.

Por lo tanto, gracias a los límites, los niños tienen una orientación que guía su conducta. Los padres al informarles claramente cómo hacer las cosas, hasta donde pueden llegar... estamos haciendo que su mundo se convierta en algo predecible, y en consecuencia seguro. Los niños que se rigen por normas justas saben lo que ocurre cuando no las

cumplen, sin embargo los que tienen normas variables viven con la ansiedad que crea la incertidumbre de no saber lo que ocurrirá después de un determinado comportamiento, y a la larga, puede convertirse en un sentimiento de inseguridad.

Enseñan conductas adecuadas y promueven el respeto hacia los demás.

Cuando los límites están claros y permanecen estables, los niños saben si la conducta que están realizando es adecuada o no y también las consecuencias que tiene el incumplimiento de una norma.

Los padres tienen una idea de cómo comportarse adecuadamente y han de transmitírsela a sus hijos, esto es, decirles cómo quieren que hagan las cosas.

Preparan para establecer relaciones.

A los niños les gusta experimentar el mundo por ellos mismos, por mucho que los padres les adviertan, necesitan indagar y conocer las consecuencias. El grado de control o poder que sus padres tienen sobre ellos es una de las cosas que exploran con mayor frecuencia. La experiencia les enseña hasta donde pueden llegar y cuál es su posición con respecto a los otros miembros de la familia. En su inicio este aprendizaje tiene lugar en el hogar familiar y más adelante se da en otros ambientes como el colegio donde también existe autoridad.

Cuando los niños tienen límites poco claros y definidos, no tienen claro hasta donde llegar y es entonces donde comienza la lucha con las normas que rigen la organización del grupo y en consecuencia les traerá en muchas ocasiones problemas de conducta en el colegio y rechazo por parte de los compañeros.

Medio de aprendizaje para la vida adulta.

Cuando se establecen en casa normas y límites es inevitable que en ocasiones surjan discusiones, al principio es lo más probable que el niño intente saltárselos. Para actuar en estas situaciones es fundamental mantener una actitud tranquila y consecuente para que el niño aprenda que no siempre puede hacer lo que quiere. Por un lado, esta actitud resulta más convincente que dar gritos y amenazas y por otro, le está sirviendo de modelo al niño, que imitará la manera de comportarse de sus padres cuando tenga que solucionar sus propios conflictos.

Si los límites y consecuencias están correctamente definidos, el niño aprende a tomar decisiones según su propio criterio. Esto ayuda a los niños a responsabilizarse de las

consecuencias de su comportamiento. Así, aprenden que son ellos los que se van a marcar sus propios límites. Al principio necesitan que el límite venga de fuera (sus padres) pero con el tiempo, serán ellos los que establezcan las normas que dirigirán su comportamiento y cuando sean adultos, no necesitarán que alguien les tenga que decir como actuar, porque ya habrán interiorizado cuando un comportamiento es o no adecuado.

El equilibrio de los límites

El abanico de posibilidades a la hora de establecer las normas y límites a nuestros hijos abarca desde la permisividad total hasta lo más estricto. Entre un extremo y otro existe un modelo que logra el equilibrio entre ambas funciones y es donde se encuentra la auténtica capacidad educativa de la familia, ya que deja espacio para la libertad y que supone educar a los hijos en la capacidad para tomar decisiones y actuar de forma responsable ante las diversas situaciones de la vida diaria.

Cuando decimos que los límites están en desequilibrio es entonces donde los propios límites se convierten en aspectos perjudiciales para el desarrollo del niño:

- Límites muy permisivos: cuando los límites son poco firmes, los niños responden a este tipo de límites yendo más allá de lo permitido, ya que desafían y cuestionan más a sus padres. Al no tener que responder ante nadie ni experimentar consecuencias por su conducta, no aprenden a ser responsables de sus actos.

Los padres que caen en falta de firmeza tienen que aprender a decir un NO a tiempo y que ese NO realmente signifique NO.

- Límites muy estrictos: cuando el control es excesivo, los niños tienden a rebelarse o necesitan constantemente la aprobación de los demás. El hecho de que este controlado absolutamente todo entorpece su aprendizaje, ya que la rigidez no les permite llegar a experimentar las consecuencias por sí mismos

Tipos de normas

Realistas: tienen que ser de posible cumplimiento (ajustadas a la edad, habilidad, grado de maduración...) y coherentes las unas con las otras.

Claras: tienen que poder ser entendidas por todos los miembros de la familia para poder ser cumplidas, así podrán saber que es lo que se espera de ellos y que consecuencias se darán si no se cumplen.

Consistentes: en todas las situaciones tanto las normas como los límites deben ser aproximadamente los mismos, independientemente del estado de ánimo, la presencia de otras personas o de que en ese momento estemos ocupados con otro asunto.

Fundamentales: son las normas de carácter innegociable (como el respeto), éstas deben ser pocas, expresadas de manera muy clara.

Importantes: iguales que las fundamentales con la diferencia de que en ocasiones puede ser negociable. Un ejemplo puede ser que varíe la hora de llegada a casa en un día festivo especial.

Accesorias: son aquellas que no estaban en un principio como normas establecidas y que en un momento dado se ha negociado integrándose en las normas generales.

Cómo poner las normas en casa

Las normas son una propuesta para establecer cual es el comportamiento adecuado. Estas normas implican unas consecuencias positivas en el caso de cumplimiento o negativas si se incumplen.

Para llegar a un correcto establecimiento de normas hay que tener en cuenta que debemos:

- Valorar la necesidad de la norma.
- Tener en cuenta la edad y grado de maduración de los niños.
- Deben ser de común acuerdo entre los padres.
- Las normas deberán estar formuladas en positivo, es decir, en vez de poner “no gritar” sustituirlo por “hablamos bajito”.
- Estar tranquilos y calmados a la hora de establecer una norma.
- Comunicar la norma en un momento adecuado.
- Plantearlas de manera clara.

- Tomarnos un tiempo para explicar por qué es necesaria y para asegurarnos que han entendido tanto la norma como las consecuencias positivas (cumplimiento) y negativas (incumplimiento).
- Puesta en marcha manteniéndonos firmes pero colaboradores (equilibrio), animando en el cumplimiento y prestando mucha atención a destacar todos los avances y éxitos que se produzcan, así como aplicando las consecuencias positivas y negativas previamente establecidas.
- Revisarlas y evaluarlas. El hecho de que los niños tengan las normas asumidas y las cumplan requiere un margen de tiempo que hay que permitirles para que esto se de. ¡No nos rindamos antes de tiempo!

¿Qué hacer si una norma no se cumple?

En algunas ocasiones las normas se incumplen por diferentes razones. En primer lugar habrá que analizar los motivos y también la frecuencia con la que esto sucede. Tras el análisis, llega el momento de actuar.

Las normas deben plantearse como una oportunidad de aprendizaje. Por esta razón, deben ser normas razonadas y explicadas de modo que formen parte de la convivencia en familia y sociedad y en consecuencia no se deben aplicar desde la amenaza o las consecuencias negativas.

Cuando se incumple una norma tendremos que analizar los motivos por los que lo ha hecho así como valorar la frecuencia con la que se da este hecho. Una vez analizado pasaremos a actuar en consecuencia bajo los criterios previamente establecidos.

Si el comportamiento inadecuado no responde a motivos razonables, se aplicará la consecuencia previamente pactada.

Si el incumplimiento de las normas es repetitivo será necesario considerar que pueden endurecerse las consecuencias negativas, cambiarse por otras distintas o, por el contrario, se podrán buscar consecuencias positivas más atractivas.

Es fundamental que las normas no impliquen humillación ni descalificación de los hijos, para ello, es importante: buscar un lugar y momento adecuado, ver que norma se ha incumplido y recordar la consecuencia (proporcional y adaptada a la edad) que tiene el haber incumplido la norma

Caminando hacia la responsabilidad

Se considera que somos responsables cuando adquirimos la capacidad de interiorizar y tomar conciencia tanto de las obligaciones como de los compromisos, asumiendo las consecuencias (positivas y negativas) derivadas de nuestros actos.

Esto requiere un conjunto de estrategias y habilidades que la persona va desarrollando a lo largo de su vida. Como padres podemos favorecer el sentido de responsabilidad creando un adecuado ambiente familiar de apoyo y seguridad, recompensándoles por aquellas actuaciones que impliquen responsabilidad y ofreciéndole un entorno en el que se facilite y anime al niño/a a tomar decisiones, de esta manera aumentaremos su autoestima y el autoconcepto.

En resumen, ser responsable supone:

- Conocer y poner en práctica (con éxito) las normas familiares.
- Ser autónomo para tomar decisiones en base a las consecuencias y tener habilidades de autocontrol.
- Plantearse metas/ objetivos y hacer uso de la motivación para conseguirlos.
- Tener suficientes habilidades de autocontrol.