

Cómo establecer límites en la educación

26 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 5 min



Los límites son necesarios para los niños y niñas: por medio de ellos aprenden qué es correcto y qué no, lo que es seguro de aquello que es un riesgo. También ayudan a guiar el comportamiento y a facilitar la convivencia, ya que desde los mismos podemos enseñarles pautas de respeto y buen trato. Igualmente, aprenden que las personas también tenemos puntos que no se deben

Sin embargo, a veces los límites se viven como una carga tanto para los padres y madres como para los niños y niñas: la repetición y el constante “no” pueden marcar la comunicación familiar. Como padre o madre, seguramente en más de una ocasión has utilizado la frase “te lo he dicho mil veces” o has pensado “parezco un disco rayado”. De hecho, a veces parece que podrías dejar ese disco sonando y que muchas veces acertarías: “no dejes todo tirado”, “no te pelees con tu hermano”, “no se pueden llevar juguetes a la mesa”. **Los padres y madres estamos constantemente recordando esas normas, reglas y límites**, y con esas repeticiones ambas partes se desgastan. Hace un tiempo se hizo viral en las redes una foto de una madre que teletrabajaba y que ponía en su puerta todas las posibles respuestas a las preguntas que habitualmente le hacía su hijo o hija. De la misma manera, seguramente se podría hacer un listado de frases que las familias repetimos en ese intento de poner reglas y límites.

MAMÁ ESTÁ EN
UNA REUNIÓN

NO
ENTRAR  DE
11'30-12'15

— x —
LA RESPUESTA A TU PREGUNTA
ES UNA DE ESTAS:

NO EN LA LAVADORA

FRUTA NO SE QUE HAY DE
COMER

NO OS PELEEIS EN TU CUARTO

LUEGO TE AYUDO A BUSCARLO

¿Por qué esa necesidad de repetición? Si acudimos a la neurociencia, tendremos una respuesta más clara: el córtex prefrontal, que es el área del cerebro encargada de regular los impulsos y las emociones, y también la que facilita ver a largo plazo las consecuencias de los actos, no acaba de madurar hasta bien pasada la infancia y la adolescencia. Por este motivo los niños y niñas necesitan un regulador externo que les vaya marcando los límites de cada etapa, que evolucionarán y se flexibilizarán a medida que vayan creciendo.

¿Cómo conseguir que se interioricen estas normas y límites? Utilizando una comunicación positiva y asertiva, en la que se ofrezca información sobre la necesidad de que existan estas reglas: desde que son pequeños es posible hacerles entender, con palabras sencillas, que es lo que buscamos con cada regla, que en muchos casos será su seguridad y bienestar. A medida que vayan creciendo podrán ir tomando parte de esas decisiones, lo que hará que las sientan como propias. Incluso los más pequeños pueden sentirse partícipes por medio de pequeñas elecciones, que además ayudarán a afianzar su autonomía y autoestima: “Hoy llueve un poco: ¿Prefieres salir con las botas de agua o con los botines?”

Para delimitar las normas y límites con los niños y niñas, las reglas que se establezcan deben seguir las cinco “C”:

- **Claras:** fáciles de entender, sin posibilidad de malinterpretación y adaptadas a su edad. Puedes apoyarte en dibujos o símbolos para ayudarle a comprenderla.
- **Concretas:** precisas, detalladas, que describan de manera sencilla el comportamiento que se busca. Se deben formular en positivo, lo que se quiere conseguir, en lugar de los que se quiere evitar (mejor decir: “habla más bajo” que “no grites”).
- **Constantes:** iguales en todos los ámbitos y situaciones en las que se puedan aplicar. Se debe evitar modificarlas en función del estado de ánimo. Si se hacen excepciones, es conveniente explicarlas.
- **Coherentes:** se debe intentar que las reglas generales sean respetadas por toda la familia. Por ejemplo: “todos nos quitamos los zapatos al entrar en casa”. Si das ejemplo, cualquier regla funcionará mejor.
- **Consecuentes:** Si una regla no se cumple, la consecuencia debe ser algo ligado a la misma. Por ejemplo: si la regla es que no se juega con comida, y jugando con ella se cae, la consecuencia es recogerla.

A esto habría que añadir dos últimas “C”: **calma y cariño** para explicarlas y recordarlas cuando sea necesario, para hablar en el día a día, para resolver los conflictos... **para toda la comunicación con nuestros hijos e hijas, calma y cariño.**

Diana Rodríguez Losada. Trabajadora Social, Socióloga y responsable de los Proyectos educativos y preventivos de la Fundación Meniños. Autora de los proyectos “Viaxe ao reino das emocións”, sobre educación emocional infantil y “Colexio do Benquerer”, sobre educación afectivo sexual.