

Como establecer límites na educación

26 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 5 min



Os límites son necesarios para os nenos e nenas: por medio deles aprenden que é correcto e que non, o que é seguro e aquilo que é un risco. Tamén axudan a guiar o comportamento e a facilitar a convivencia, xa que desde estes podemos ensinalles pautas de respecto e bo trato. Igualmente, aprenden que as persoas tamén temos puntos que non se deben

Non obstante, ás veces os límites vívense como unha carga tanto para os pais e nais como para as nenas e nenos: a repetición e o constante «non» poden marcar a comunicación familiar. Como nai ou pai, seguramente en máis dunha ocasión utilizaches a frase «díxencho mil veces» ou pensaches «parezo un disco raiado». De feito, ás veces parece que poderías deixar ese disco soando e que moitas veces acertarías: «non deixes todo tirado», «non pelexes con teu irmán», «non se poden levar xoguetes á mesa». **Os pais e nais estamos constantemente recordando esas normas, regras e límites, e con esas repeticións ambas as partes se desgastan.** Hai un tempo fíxose viral nas redes unha foto dunha nai que teletraballaba e que poñía na súa porta todas as posibles respostas ás preguntas que habitualmente lle facía o seu fillo ou filla. Do mesmo xeito, seguramente se podería facer unha listaxe de frases que as familias repetimos nese intento de poñer regras e límites.

MAMÁ ESTÁ EN
UNA RELINIÓN

NO  DE
ENTRAR 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 CUARDO

LUEGO TE AYUDO A BUSCARLO

Por que esa necesidade de repetición? Se acudimos á neurociencia, teremos unha resposta máis clara: o córtex prefrontal, que é a área do cerebro encargada de regular os impulsos e as emocións, e tamén a que facilita ver a longo prazo as consecuencias dos actos, non acaba de madurar ata ben pasada a infancia e a adolescencia. Por este motivo, os nenos e nenas necesitan un regulador externo que lles vaia marcando os límites de cada etapa, que evolucionarán e se flexibilizarán a medida que vaian medrando.

Como conseguir que se interioricen estas normas e límites? Utilizando unha comunicación positiva e asertiva, na que se ofrezca información sobre a necesidade de que existan estas regras: desde que son pequenos é posible facelos entender, con palabras sinxelas, que é o que buscamos con cada regra, que en moitos casos será a súa seguridade e benestar. A medida que vaian medrando, poderán ir tomando parte desas decisións, o que fará que as sintan como propias. Incluso os máis pequenos poden sentirse partícipes por medio de pequenas eleccións, que ademais axudarán a afianzar a súa autonomía e autoestima: «Hoxe chove un pouco: prefires saír coas botas de auga ou cos botíns?»

Para delimitar as normas e límites cos nenos e nenas, as regras que se establezan deben seguir os cinco C:

- **Claros:** fáciles de entender, sen posibilidade de malinterpretación e adaptadas á súa idade. Podes apoiarte en debuxos ou símbolos para axudarlle a comprendela.
- **Concretas:** precisas, detalladas, que describan de maneira sinxela o comportamento que se busca. Débense formular en positivo, o que se quere conseguir en lugar do que se quere evitar (mellor dicir «fala máis baixo» que «non berres»).
- **Constantes:** iguais en todos os ámbitos e situacións nas que se poden aplicar. Débese evitar modificalas en función do estado de ánimo. Se se fan excepcións, é conveniente explicalas.
- **Coherentes:** débese intentar que as regras xerais sexan respectadas por toda a familia. Por exemplo, «todos quitamos os zapatos ao entrar na casa». Se pos un exemplo, calquera regra funcionará mellor.
- **Consecuentes:** se unha regra non se cumpre, a consecuencia debe ser algo ligado a ela. Por exemplo, se a regra é que non se xoga coa comida e, xogando con ela, cae, a consecuencia é recollela.

A isto habería que engadirlle os dous últimos C: **calma e cariño** para explicalas e lembralas cando sexa necesario, para falar no día a día, para resolver os conflitos... **para toda a comunicación cos nosos fillos e fillas, calma e cariño.**

Diana Rodríguez Losada. Traballadora social, socióloga e responsable dos proxectos educativos e preventivos da Fundación Meniños. Autora dos proxectos Viaxe ao reino das emocións, sobre educación emocional infantil e Colexio do benquerer, sobre educación afectivo-sexual.