

HABLEMOS DE CRIANZA: "HÁBITOS, NORMAS Y LÍMITES"

1. ¿Qué son?

- **Límites:** líneas rojas que nunca dejaremos que nuestros/as hijos/as crucen. Suelen estar directamente relacionadas con la seguridad y el respeto hacia los demás y su cumplimiento es innegociable. Los límites son informados por el adulto, supervisados y recordados.
- **Normas:** (o principios) pautas de conducta que se establecen para conseguir una dinámica familiar ordenada y una convivencia positiva. Diríamos que están por debajo de los límites en cuanto a la rigidez de cumplimiento. Podemos ponerlas en familia, si no funcionan, se revisan y se buscan nuevas soluciones.
- **Hábitos:** rutinas relacionadas con higiene, comidas, vestirse, recoger, bañarse o acostarse. De modo que establecer y fijar estas rutinas diarias nos evitará tener que marcar muchos límites e instaurar un sistema de normas inasumible.

2. ¿Por qué son necesarios?

Cualquier persona necesita normas y límites, son necesarios porque **garantizan su seguridad y bienestar**, físico y emocional. Servirán de guía, permitirán mayor autonomía y autoestima, mayor autocontrol y respeto.

Tener un sistema de normas en casa y fijar ciertos límites ayuda a nuestros/as hijos/as a ser mejores personas para el mundo.

3. Buscando el equilibrio

La mayor parte de los límites no los ponemos los padres y las madres, sino que forman parte de la sociedad y el mundo en el que vivimos. Los límites verdaderamente importantes ya están ahí, pero somos nosotros/as los que tenemos que acompañar a los/as niños/as a que los descubran, los conozcan y los respeten.

La socialización es un proceso que abarca toda la infancia, pero que no inicia hasta los 3 años, por lo que con esta edad no tienen capacidad de asumir las normas como propias, les vienen puestas desde fuera hacia dentro, pero con el tiempo irán internalizándolas. Por ejemplo: empezará a no pegar a los demás, no tanto por las consecuencias sino porque empieza a darse cuenta de que no es buena idea.

Los límites son la frontera entre nuestra necesidad y su necesidad. El rol del adulto es proteger, no controlar. El rol del niño/a no es decir a todo que sí, es mostrar su disconformidad ante normas que les parezcan injustas. Vamos a buscar el equilibrio entre sus necesidades y las nuestras.

Sus necesidades:

- **Vinculación:** los/as niños/as necesitan adultos con los que vincularse, que les protejan, que les hagan sentirse seguros/as y que les permitan explorar, porque necesitan adaptarse al entorno.
- **Momento evolutivo:** el cerebro racional no acaba de desarrollarse hasta los 21 años, por lo que con 3 años apenas cuentan con él. Además, no entienden las relaciones causa-efecto, por lo que todas las explicaciones que solemos utilizar para tratar de "corregir" comportamientos, no son muy efectivas. Pero los límites son muy importantes en la educación del cerebro, ya que hay una zona del cerebro (región prefrontal) exclusivamente dedicada a fijar límites y a ayudarnos a tolerar la frustración que nos supone en ocasiones cumplirlos.
- **Pertenencia y contribución:** sentirse parte importante y útil, en este caso de una familia, y contribuir a su bienestar general.

Nuestras necesidades:

- **Ser "buen padre y buena madre":** Cada persona tiene su mochila con sus vivencias y experiencias que nos condicionan a la hora de actuar. En la crianza, nuestra reacción a la hora de responder a diferentes situaciones, también se ve afectada por cómo lo han resuelto anteriormente con nosotros/as. En estos casos, nuestras expectativas en cuanto a nuestras reacciones pueden ir enfocadas a transmitir las cosas desde el cariño y el respeto, pensando que de esta forma nuestros/as hijos/as nos van a hacer caso a la primera, y nos sentimos mal cuando sus reacciones son lloros, gritos, enfados... En los momentos de tensión, nos sale esta parte, que ya tenemos aprendida. Debemos validar también nuestras emociones, es lícito sentirnos así. El primer paso del cambio es darnos cuenta de que no estamos conectando con el momento presente sino con una necesidad pasada no resuelta.
- **Conexión con nosotros mismos y con ellos/as:** el orgullo y la ira nos desconectan de la visión a largo plazo. Los/las niños/as no tienen que comportarse de una determinada manera para satisfacer nuestras necesidades, o para que quedemos bien. No tienen que aguantar su rabia y no tienen que dejar de explorar porque nos de miedo. Nuestra función como padres y madres es la de protegerles, no controlarles. Y su función no es decirnos a todo que sí, sino mostrar su disconformidad con aquellas situaciones que consideren injustas. ¿Con qué nos conecta esto?

Ambiente preparado:

Los verdaderos límites están en el ambiente. Si el/la niño/a participa en la creación de este ambiente, desarrollará su sentimiento de **pertenencia**. Además, poder realizar algunas tareas, les hace sentir importantes y estaremos desarrollando también su sentimiento de **contribución**. Cuanto más adaptado esté el ambiente menos límites tendremos que poner.

4. Estableciendo normas y límites...

- De una forma respetuosa: compresión, empatía y respeto.
- Antes, pronto y siempre... Paciencia: si podemos prevenir algo antes de que ocurra puede ser más efectivo que corregirlo después 10 veces. Pero si no podemos anticiparnos, debemos poner el límite la primera vez que sucede aquello que no consideramos adecuado, de esta manera evitaremos que se produzca esa primera conexión neuronal. Pero sobretodo hemos de tener PACIENCIA; los repetiremos las veces que haga falta.
- Debemos ser selectivos y establecer prioridades: no podemos controlar cada aspecto de la vida de nuestro/a hijo/a. No todos los límites son igual de importantes: SEGURIDAD, SALUD Y RESPETO POR LOS DEMÁS.
- Coherencia-Somos modelo: "Si un límite o una norma es buena para mi hijo/a, también debería serlo para mí".
- Observación y Auto-observación: nos irá dando información de necesidades físicas o emocionales sin cubrir y si es necesario PARAR.
- Buscar acuerdos y ofrecer alternativas: siempre que sea posible.
- Refuerzos positivos, extinción y consecuencias naturales: los refuerzos harán que esas conductas tiendan a repetirse; la extinción hará que tienda a desaparecer y la consecuencia natural debe ser la alternativa al castigo.