ESTRATEGIAS PARA UNA EDUCACIÓN SALUDABLE

Cómo poner normas y límites en el hogar

LA EDUCACIÓN ES

Algo más que amor, ternura, apoyo, comprensión, estímulo y paciencia.
La educación implica también establecer unos limites claros y y enseñar a ser independiente.

NUESTRA INDEPENDENCIA

* Desde los primeros meses después de nacer se va produciendo progresivamente, en cada uno de nosotros, un proceso de separación (independencia) de nuestros padres.
* Este proceso es necesario para llegar a ser adultos, maduros y seguros, capaces de autonomía e independencia en nuestras vidas.
* En este proceso es muy importante la forma como se sitúan nuestros padres ante nosotros y nuestra necesidad de independencia.
* El proceso de separación de los padres comienza ya en la primera infancia. Los bebé muestran claramente que tienen opinión propia.
* Cada nuevo estadio de desarrollo hace que los niños se vuelvan más independientes. Para llegar a ser autónomos deben aprender a distanciarse de los padres
* No sólo los niños deben distanciarse de los padres, también éstos deben aprender a separarse de los hijos, proceso en muchos momentos difícil y cansado.

SIGNOS DE INDEPENDENCIA

* En los primeros meses, tras el nacimiento, la madre y el hijo forman aún una unidad. El bebé depende totalmente de su madre, y esta ha de cuidarlo y mimarlo sin condiciones**.**
* A partir de los seis meses comienza el proceso de separación.
* El niño va descubriendo su cuerpo
* Cierra la boca cuando no quiere más papilla
* Va experimentando con la papilla
* Va viendo la reacción de los padres ante sus quejas y demandas
* El niño de un año empuja el biberón hacia un lado cuando no quiere más y sacude la cabeza con fuerza.* A los cuatro años dice "no" con claridad cuando se le pide que ordene su cuarto.
* A los ocho o nueve años, quiere estudiar cuando le apetece a él/ella.
* A los doce gira la cara hacia el otro lado cuando su madre desea darle un beso.
* A los quince quiere que "no se le agobie" y "que no le den consejos"
* A los veinte quiere "hacer lo que le dé la gana"
* A los treinta "decide"
* A los cuarenta "hace lo que puede"
* A los cincuenta....

"Los hijos no sólo van separándose de los padres, sino que los padres deben aprender a irse apartando de sus hijos".
"Los niños no desean tener padres que dependan demasiado de ellos, ni que se sacrifiquen de forma lacrimosa renunciando a todo por ellos.
Los niños necesitan de padres que se preocupen de forma positiva de ellos mismos y de los hijos. Pero ocuparse
bien de los hijos significa también fomentar su independencia temprana**"**
(Nitsch. C. y Chelling. C. 1999)

NO PODEMOS PROTEGER
A NUESTROS HIJOS DE LA VIDA
POR LO TANTO, ES ESENCIAL QUE LOS PREPAREMOS PARA ELLA

¿Por qué los niños necesitan límites?

* Conforme el niño/a van creciendo e independizándose, se encuentran con un mundo grande y extraño a los ojos del niño/a.
* Es por ello que necesita la ayuda de los adultos para disponer de unas marcas orientativas que le acompañen en su proceso de búsqueda de información y de encuentro con el contexto.
* Necesita la ayuda de adultos que le muestren el camino cuando ya no sepa seguir, le den ánimos cuando vacile, lo elogien cuando alcanza sus metas, y lo cojan al vuelo cuando comience a ir por mal camino.
* Independientemente de la edad, el niño desea disponer de un modelo de conducta que le permita orientarse. Pero este modelo no lo acepta si es demasiado rígido, sin libertad de movimiento y de espacio.
* Las pautas de comportamiento sirven para regular la vida en sociedad, pero también pueden ser cuestionadas. Esto se manifiesta de una forma especial a la edad del "NO" y la pubertad- adolescencia.
* Los limites son medios de ayuda, pilares importantes para limitar el terreno de juego, para que el niño pueda moverse en él de una forma segura y protegida.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL IMPONER
LÍMITES A LOS NIÑOS?

* Porque ha cambiado la vida de familia reglamentada, las tradiciones, los valores,
* Porque se tiene miedo de imponer demasiadas prohibiciones y castigos o de mostrar excesiva fuerza.

* Porque los padres de hoy son más tolerantes, más liberales y más amistosos que los padres de antaño.
* Porque los niños cuestionan todo:
  - ¿Por qué tenemos que hacer esto?
  - ¿Por qué tengo que estudiar ahora?
* Los padres no saben decir NO.

Temen perder la simpatía y la aceptación de sus hijos si se mantienen demasiado duros.

INSEGURIDAD EN LA EDUCACIÓN

¿CÓMO PONER LÍMITES A LOS HIJOS?

Ni los padres más experimentados consiguen establecer siempre los límites necesarios para sus hijos, en el momento preciso, con el tono adecuado, con el gesto amistoso y cercano, pero afirmativamente.

Algunas pistas:

PRIMER PASO:

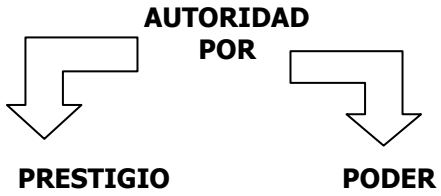
* Observar el problema con un cierto distanciamiento
* Intentar ponerse en lugar del niño
* Preguntarse:
  - ¿Qué le está pasando?
  - ¿Qué le importa más o qué le molesta al máximo?
  - ¿Qué pretende con esta provocación?
  - ¿Por qué me molesta tanto a mí el comportamiento de mi hijo?
  - ¿Qué fibras toca concretamente?
* No es necesario obligatoriamente que ambos cónyuges estén siempre de acuerdo en todas las normas o reglas. Pero sí que se respeten siempre.

SEGUNDO PASO:

* Hay que buscar un momento tranquilo para hablar los Progenitores con el niño en términos personales
  - Me gustaría cambiar algo...
  - Me molesta que ....
  - Según mi opinión...
* Dejar que él se exprese, incluso ayudándole
  - Tal vez lo que te pasa es que...
  - Será que...
* Propuesta de alternativas
  - ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación?
  - ¿Qué propones?
* Generalmente serán los padres los que propongan alternativas.
* Las normas deben ser fáciles de entender, realistas y realizables.
* Deben tener unas consecuencias si no se cumplen.

TERCER PASO

* Los padres han de mantenerse firmes y consecuentes cuando el niño sigue desobedeciendo.
* Muchas reglas se tendrán que ir modificando según la experiencia práctica, pero es importante que se mantengan firmes las primeras semanas.
* Las normas nuevas no funcionan a la primera, se precisa tiempo para que sean bien asimiladas.
* Tenga mucha paciencia.



LA NORMA

(En la adolescencia)

AFECTO + **LÍMITE**

Respeto
Escucha
Atención
No descalificativos
No humillaciones
No desprecios

Negociación

ALGUNAS SUGERENCIAS PRÁCTICAS

1.- Las actitudes de desafío y de oposición son actitudes normales de la necesidad del pequeño de ser más independiente.

2.- No se tome estas actitudes como algo personal contra usted. Generalmente lo que intentan es separarse de nosotros y seguir con su vida.

3.- Nuestros objetivos y los de los niños pequeños no son los mismos. Nuestro tiempo y el de los pequeños tampoco es el mismo. Las prisas les hacen perder el control.

4 .- Intente decir "SÍ" lo máximo posible. Los "NO" repetidos fomentan la rabia y el resentimiento.

5. - Avise con amabilidad antes de los cambios de actividades. "Acaba tu dibujo, vamos a comer dentro de 5 minutos" (utilicen un cronómetro si fuera necesario).

6 .- Ofrezca alternativas antes del castigo:

- "Elige entre estarte quieto aquí o irte a jugar a tu cuarto si quieres hacer ruido"

7 .- Quite hierro a la situación, ponga notas de humor.

8 .- Insista en las normas que realmente son esenciales

9 .- Algunas normas no son discutibles. Por ej. Tomarse unas medicinas.

10.- Actúe con decisión

11.- Si propone alternativas, tenga en cuenta:

- Ofrecer dos o tres, no más.
- No es elegir lo que él quiera, sino elegir entre esto o lo otro.

12.- Algún tipo de alternativas que puede ofrecer son:

- Éste o aquél.....
- Ahora o en otro momento (concreto)....
- Solo o conmigo**....**

Como padres es inevitable que tomemos decisiones que no siempre gustan a nuestros hijos. No podemos protegerlos siempre ni tampoco evitar las protestas ruidosas ni sus ataques de rebeldía. No hay nada malo en ello. Cuando los niños se sienten queridos, respetados, capaces y seguros aceptan algunos contratiempos. Y también nosotros