

LÍMITES Y DISCIPLINA POSITIVA PARA EDUCAR EN LA RESPONSABILIDAD

*“Educar no es dar carrera para vivir,
sino templar el alma para las
dificultades de la vida”.*

(Pitágoras, 497 a.C.)

La prevención juega un papel importante en diferentes aspectos de la vida, pero es en la familia donde se inicia a través de una adecuada y sana crianza de los hijos.

Es frecuente sobre todo en el ámbito educativo, ante las quejas de los profesores sobre sus hijos, escuchar a los padres decir que ya no saben qué hacer con los hijos que atraviesan por momentos difíciles. Escuchamos decir que habláis con ellos, los reprendéis, castigáis, y que la mayoría de las veces nada de esto os funciona. Incluso muchos padres a menudo pensáis que los conflictos que se generan, son problemas del niño o del adolescente, y que pasarán con el tiempo.

Realmente son pocos los padres que se plantean que el problema puede ser más profundo y son menos los que buscan apoyos externos que los orienten en el manejo de los conflictos cotidianos que al salirse de su control, se convierten en batallas con los hijos.

Si bien es cierto esta etapa es una época de crisis en donde la familia también se ve afectada, la dinámica familiar juega un papel importante para que estas crisis pasen de manera natural sin mayores consecuencias o se conviertan en verdaderos conflictos.

La familia es una de las principales influencias socializadoras de los niños; en ella se adquieren valores, expectativas, pautas de conducta, y porque los principales maestros o educadores son los propios padres, la huella que ellos dejan en sus hijos es innegable. Tanto padres como hermanos sirven como modelos de comportamiento apropiado o incorrecto, refuerzan y castigan la conducta de las personas.

Por eso tenemos que comprender como evolucionan nuestros hijos y las necesidades que necesitan cubrir en las diferentes etapas de su desarrollo. Pues bien, para crecer de forma equilibrada y conseguir llegar a ser personas maduras, todos necesitamos cubrir una serie de necesidades desde el mismo momento de nacer. La primera de ellas es la necesidad de **confianza y amor** en las personas que nos rodean.

La confianza es el prerrequisito para que los niños logren la autonomía. Sólo aquellos niños que han aprendido a confiar en sí mismos y en los demás se atreverán a actuar por cuenta propia, y sólo aquéllos que se atrevan a actuar, podrán descubrirse a sí mismos y al mundo que les rodea.

La **afectividad** es la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer lazos con otras personas. Una afectividad positiva es la primera garantía de estabilidad emocional y seguridad, tanto en uno mismo como en los demás, y para que un niño la desarrolle es determinante la actitud de los padres. Como padres uno de nuestros objetivos es llegar al corazón de nuestros hijos y para ello han tenido que recibir nuestro afecto de forma incondicional, nuestra atenta mirada cariñosa y total disponibilidad.

Debemos tener en cuenta que la **afectividad** es considerada por algunos autores como un factor fundamental facilitador de las primeras experiencias comunicativas en niños. Nacemos muy vulnerables y es el afecto el alimento emocional más importante que nutre la mente, el cuerpo y el corazón, mientras vamos creciendo, explorando, aprendiendo a andar, a hablar, a conocer el mundo y a interactuar con él.

El desarrollo del cerebro de los niños más pequeños apunta a la importancia de las primeras experiencias no sólo para el desarrollo cognoscitivo sino también, de manera significativa, para el desarrollo emocional. Los niños que han carecido de calor y cuidado en sus relaciones pueden experimentar consecuencias adversas tales como malos resultados escolares y dificultades en establecer relaciones ricas y afectuosas hacia otras personas.

La edad escolar y la adolescencia es una edad caracterizada por una mayor habilidad y un aumento progresivo de la musculación (sobre todo a partir de los 10 años), lo que les impulsa a la práctica física o deportiva. Si la escuela consigue encauzar y fomentar su inmensa curiosidad, irán apareciendo con la lectura y la escritura una gran potenciación de los conocimientos. Dada su mayor autonomía personal y social, y su expresión más "seria", con menos necesidad de exteriorizar su ternura, podemos caer fácilmente en el error de no demostrarles nuestro afecto o estima, "darlos por consabidos": todavía - y siempre, no lo olvidemos- necesitan nuestra demostración afectiva y mucho más en las etapas críticas de su desarrollo donde se encuentran muchas veces perdidos.

En ocasiones también resulta complicado conjugar en un modelo el respeto a los sentimientos, el diálogo y el desarrollo de responsabilidades por un lado, con el ejercicio de

la autoridad y la disciplina por el otro. Este es el reto, poder conjugar aspectos tan complementarios para su desarrollo.

Pero **¿qué significa amarlos, quererlos?** Amar a nuestros hijos es **reconocerlos en cada una de las interacciones cotidianas como sujetos de derechos**. Seres vulnerables, dependientes de la protección y la guía del adulto; necesitados de aceptación, seguridad, confianza y compañía.

Nuestro amor supone capacidad de entender que no se comportan, no desean, no piensan, no responden como adultos, sino que, por el contrario, en cada una de sus expresiones vitales, son niños y niñas.

Significa también comprender que ser dependiente, vulnerable, necesitado de afecto, no es ser torpe, incapaz o incompleto; nuestros hijos e hijas son seres humanos en formación, inteligentes, capaces y con todas las facultades propias de los humanos en desarrollo. Por eso amarlos implica **respetar su dignidad humana, acogerlos con responsabilidad** para acompañarlos afectuosamente en el recorrido hacia la construcción de un adulto sano, creativo, respetuoso y feliz.

Pero los buenos sentimientos no son suficientes para educar. Al cariño, el buen ejemplo y la motivación hay que añadir cierta dosis de **autoridad y límites**.

Los límites son los valores, reglas y normas en los cuales cada ser humano se basa para comportarse. Son parámetros conductuales aprendidos que rigen el comportamiento e indican si este es adecuado o no. Los padres tienen que mantener un delicado equilibrio entre fomentar la confianza y la autonomía de sus hijos y enseñarles que el mundo puede ser un lugar peligroso e inseguro. Sin embargo algunos padres dan demasiada libertad en cuestiones no muy adecuadas o demasiados privilegios antes que los niños y/o adolescentes estén adecuadamente preparados para ello, y otros, mantienen un control demasiado rígido con los hijos negándoles las oportunidades para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos, así como a aceptar las consecuencias de las mismas,

Para educar bien se necesita pues, **tiempo, normas, límites y afecto** pero darle nuestro cariño no significa malcriar, igual que ejercer la autoridad y responsabilidad paterna no es sinónimo de maltratar ni provocar traumas. Los niños deben de tener claro que hay conductas permitidas y conductas no permitidas, por lo que hay que buscar un equilibrio. Hay que enseñarles también a comprender que nuestros actos tienen **consecuencias** y además que se debe de asumir la **responsabilidad** por cada una de nuestras acciones.

Por ejemplo:

1. El que tu hijo llegue más tarde de la hora a casa, puede tener una consecuencia inmediata, comunicada de antemano: el próximo fin de semana no saldrá o tendrá que llegar un tiempo antes en función del que se retrase.

Esta norma, correctamente entendida no es un castigo a una acción. Está en manos de tu hijo tener la posibilidad de salir el próximo fin de semana. De la misma manera que sabe que si no llega a la hora, es él que está decidiendo asumir la consecuencia de sus actos

2. Si tu hija no recoge los juguetes del suelo de su dormitorio antes de dormir, la consecuencia, que ella conoce, será que los recogerás tú y que no volverás a sacarlos en una semana. Si conoce la norma y las consecuencias de su incumplimiento, ella será la que elige qué hacer, y será la responsable de lo que ocurra.

Aprender este sistema es fácil, si quien lo enseña, lo hace correctamente.

La autoridad

La palabra autoridad se deriva del verbo latino "augere", que quiere decir ayudar a crecer. Para un educador es importante distinguir entre: **"ser autoridad"**, **"tener poder"**, **"tener autoridad"**.

1º Es un elemento importante en la organización de la vida familiar, así como también son la disciplina, las normas y las responsabilidades de cada uno de los miembros de la familia.

2º Es una función de los padres que les permite orientar la vida de la familia. Mediante el uso de la autoridad, los padres establecen un modelo de la conducta que se debe seguir, el cual guiará a los hijos acerca de lo que les conviene hacer y lo que es mejor evitar.

3º Para ejercer una autoridad auténtica es indispensable: saber mandar, establecer normas y enseñarlas a cumplir.

Una persona es autoridad por el cargo que ocupa. El director en la empresa, el alcalde en la ciudad, el profesor en la clase o el padre-madre en la familia son, por principio, la autoridad. Como consecuencia de ser autoridad tienen, a priori, un capital de prestigio y de reconocimiento que les permite tener autoridad.

Cuando nace nuestro hijo todos los padres disponemos del mismo capital de autoridad. En cambio, vemos a diario que, cuando un niño tiene sólo tres años, ya hay padres que han sido capaces de aumentar su autoridad y padres que han perdido gran parte del

capital con que partieron. Para seguir teniendo autoridad es preciso ganarla día a día con decisiones: **correctas, justas y útiles.**

Por otro lado, el ser autoridad conlleva no sólo tener poder para mandar a otros, sino también una **capacidad coercitiva**. Es aquello de que quien manda, manda, aunque mande mal. Cuanta más autoridad tenemos como padres, menos hemos de ejercer el poder. Y al contrario, en la medida que nuestra autoridad disminuye, debemos imponer medidas coercitivas: castigos, gritos, enfados, etc. que cada día han de ser mayores para que tengan efecto, deteriorando así la buena relación entre nosotros y nuestros hijos y, en consecuencia, la calidad de vida familiar.

Tenemos que partir de la base que la relación entre padres e hijos en edad de educar no es una relación de igualdad, sino **jerarquizada**. Un padre es un adulto al que se le supone una sabiduría que nuestro hijo no tiene. Los niños, hasta la adolescencia, tienen una gran capacidad para aprender datos y conocimientos, pero no tienen sentido común para afrontar muchas situaciones de la vida diaria. Hemos de ser nosotros, los padres, quienes pongamos los límites a su libertad individual para protegerlo físicamente, ya que puede, por ejemplo, cruzar la calle impulsivamente sin reparar en los coches que lo pueden herir o matar.

Cuando no tenemos autoridad, nuestro hijo se convierte en autoridad, llegando a disponer y a usar la correspondiente cuota de poder inherente a ella. Nadie desea un jefe que no tenga ni sabiduría, ni sentido común, ni ningún sentido de la medida para ejercer su poder, porque estaremos soportando y sufriendo un tirano, un dictador, que es en lo que se convierte nuestro hijo cuando se da esta circunstancia.

Además, si nuestro hijo no encuentra "autoridad" en casa porque la hemos perdido, la busca fuera de ella. Busca líderes individuales que no siempre son positivos para él o se refugia en el grupo al que sigue y sirve de modo gregario ciegamente, sin hacer caso a los esfuerzos de las personas que lo quieren bien.

Pero para tener autoridad es preciso primero **ejercerla** día a día, después huir del **autoritarismo** y por último **tener prestigio**. Una persona tiene prestigio cuando se le reconoce una habilidad o cualidad determinada. Un estudio de la Universidad de Navarra comprobó que el prestigio de los padres ante los hijos no depende ni del dinero que ganan, ni del coche que tienen, ni de la práctica de un deporte, ni tan siquiera del cargo que ocupan, sino que depende de tres factores fundamentales:

1º Del modo de ser de la persona: generosa, serena, optimista, humilde, generosa, ...

2º Del modo de trabajar: el hijo exige de sus padres un trabajo de calidad y un comportamiento honrado en su actividad laboral.

3º Del modo de tratar a los demás: Tanto a la familia como a los amigos y compañeros, o a la sociedad en general.

Normas para ejercerla

1. Es necesario que los padres aprendan primero, a **controlarse a sí mismos**. Las normas no deben impartirse con brusquedad o irritación.
2. Es importante que los padres vigilen su propio **comportamiento** y les proporcionen a sus hijos un ambiente donde reine el respeto y la armonía, sirviendo de ejemplo.
3. Se deben formular normas en forma positiva y alentadora, respetando siempre la dignidad de los hijos. Las normas deben referirse a **acciones exteriores** no a las actitudes interiores.
4. Las normas así como las prohibiciones deben estar de **acuerdo con la edad** del hijo.
5. Los padres deben, llegado el caso, aplicar **las sanciones** manteniendo siempre la **calma y el respeto** hacia los hijos, además las sanciones deben ser explicadas, razonadas y comprensibles y ser vividas como consecuencias.

La experiencia nos dice que cuando los hijos e hijas participan activamente en la elaboración de las normas, en la familia, o centros escolares, el grado de cumplimiento es muchísimo más alto, presentándose menos problemas.

La **autoridad** de los padres será **eficaz** si reúne ciertas condiciones:

1. Que exista consenso entre el padre y la madre.
2. Que se ejerza de modo participativo y se sepa llegar a acuerdos.
3. Que persiga como fin la educación de los hijos y su autonomía.
4. Que sea coherente con la conducta de los propios padres.
5. Que se apoye en valores y normas estables.
6. Que se traduzca en hechos.

Para qué sirven las normas

1. Para desarrollar sentimientos de autonomía y seguridad en sí mismos

2. Para el aprendizaje de hábitos y conductas adecuadas a su edad.
3. Para sentirse guiados en su crecimiento personal: “si tengo límites y normas es porque se ocupan de mí”.
4. Para desarrollar sentimientos de pertenencia a la organización familiar y social.
5. Para desarrollar sentimientos de autoestima cuando logran conseguir las metas que las normas o límites les presentan.
6. Para desarrollar el autocontrol y la autorregulación

¿Por qué resulta difícil poner normas?

- Nos asusta defraudarlos
- No sabemos o no queremos decir “no”
- No queremos frustrarlos,... ”ya sufrirán cuando sean mayores”
- Nos preocupa ser considerados autoritarios
- No queremos que sufran lo que nosotros sufrimos
- Compensamos la falta de tiempo y dedicación con una actitud indulgente (y culpable)
- Tenemos miedo al conflicto y a sus malas caras
- Nos da pereza corregir, reflexionar, imponernos.

Los **límites y la autoridad** no sólo no cohíben y reprimen el crecimiento de un niño sino que le ayudan. Para que pueda conseguir la seguridad básica que necesita para alcanzar su autonomía, precisa sentirse **contenido y protegido**. De esta forma irá aprendiendo todo aquello que necesita para manejarse cada vez de forma más independiente.

Los niños que crecen sin autoridad y límites se convierten en **tiranos** y su proceso de maduración se resiente, además de tener una baja tolerancia a la frustración, habilidad emocional muy importante a lo largo de la vida. Conviene recordar que todo proceder de los adultos que infantilice y sobreproteja, impide al niño crecer de forma autónoma.

Creo que está claro que, si tuviesen que decidir ellos sobre lo que está bien o mal y sobre dónde les beneficia estar en cada momento, dejándoles a su **libre albedrío**, adoptarían en muchas ocasiones una actitud indolente y se sentirán inseguros y desprotegidos. Una persona se siente libre, cuando es capaz de protegerse y cuidar de sí misma, y para ello debe aprender cómo hacerlo; sólo podrá conseguirlo si reconoce la autoridad en quien sabe y tiene experiencia.

Los límites de nuestra familia deben **apoyar el crecimiento**, es decir:

- Responden a las necesidades de los miembros de la familia.
- No son arbitrarios.
- Se dan con claridad.
- Se podrán formular de forma positiva: potenciando lo que se debe hacer más que las prohibiciones.
- Se ponen porque nos preocupan, no porque estemos enfadados o dolidos con ellos. La firmeza no estará reñida con el afecto.
- Deben ser razonables y razonados: explicarles la razón de cada norma les ayudará a adquirirla si ésta es consecuente.
- En la medida en que vayan siendo mayores, tendremos más en cuenta sus opiniones sobre los límites que les atañen, aunque la decisión última la tengamos nosotros.

Las tres **funciones** más importantes de una **familia** son pues **garantizar el afecto de forma incondicional, cuidar y velar por su crecimiento y ponerles límites**, pero hoy en día el modelo tradicional de familia está en crisis. En la familia tradicional las dos primeras funciones solían ser tarea de la madre mientras el padre era el encargado de poner límites. Sin embargo la complejidad del mundo actual hace que las mejores condiciones para educar se den entre dos adultos que compartan las tres funciones.

Conviene recordar que la enseñanza de los **límites desvinculada del afecto** se vuelve demasiado autoritaria y genera reacciones de **rebeldía** en niños y aún más en los adolescentes, por eso es importante garantizar y mostrar amor incondicional a nuestros hijos, más allá de que su conducta sea reprobable e inadecuada.

Modelos de padres/madres

Hay tres modelos principales de padres a la hora de educar:

1. **Padres y madres autoritarios, agresivos.** Se enfadan constantemente y muchas veces sin relación con el comportamiento del niño. La obediencia se consigue a base de miedo y es frecuente que la disciplina sea violenta física o verbalmente. Los hijos pueden ser asustadizos, tímidos, inseguros o rebeldes y desafiantes. Muchas veces los hijos, con la edad, devuelven con la misma moneda si hay conflicto.

- a. Control Excesivo
 - b. Orden sin libertad
 - c. No se dan opciones.
 - d. Rige la afirmación: “Tú haces esto porque yo lo digo”.
2. **Padres y madres pasivos, permisivos.** El papel de adulto lo tiene el niño al que se le permite prácticamente todo. Suelen ser niños que aprecian poco lo que tienen y que con frecuencia tienen comportamientos despóticos. A estos padres hay que explicarles que el buen comportamiento de los niños no es un capricho sino una forma de hacer la vida más fácil. Además es necesario “contener” a los niños (sin estrangularlos) porque para el adecuado crecimiento se necesitan límites.
- a. No hay límites
 - b. Libertad sin orden.
 - c. Ilimitadas posibilidades de elección
 - d. Rigen la afirmación: “Tú puedes hacer lo que quieras”
3. **Padres y madres con disciplina positiva.** Suelen ser padres seguros de sí mismos con buena autoestima. Suelen ser justos, equilibrados, firmes y claros. Interiormente están relajados. Aunque afronten situaciones de tensión, controlan sus emociones. Saben que alguna dosis de frustración ayuda a madurar, ya que no siempre se puede hacer lo que se quiere. También saben que es importante que no se cumplan todos los deseos para poder seguir deseando, disfrutando y valorando.
- a. Firmeza con dignidad y respeto.
 - b. Libertad con orden.
 - c. Limitada capacidad de elección.
 - d. Rigen la afirmación: “Tú puedes elegir y hacer lo que desees dentro del respeto por los demás”.

Disciplina positiva

Disciplina es el control de la conducta y el comportamiento de acuerdo con las reglas y los valores socialmente compartidos e individualmente interiorizados. Se sirve de los límites, los cuales son el primero o último valor moral que permiten un buen desarrollo a nivel emocional, cognitivo y social en el individuo. Es un medio para fomentar una serie de valores, no es un valor en sí misma.

Por **disciplina positiva** se entiende la doctrina o la enseñanza que ayuda a entender la conducta inadecuada de los niños o adolescentes, promueve actitudes positivas hacia ellos y les enseña a tener buena conducta, responsabilidad y destrezas interpersonales por medio del uso de los principios de generosidad, estímulo y respeto mutuo. La disciplina positiva brinda a los padres las herramientas para guiar a sus hijos en forma positiva y efectiva.

La actitud del adulto que usa disciplina positiva es favorable para el desarrollo del niño y del adolescente porque enseña **autodisciplina, responsabilidad, cooperación y solución de problemas**. Además, no busca humillarlo, ni avergonzarlo o castigarlo. Tampoco humilla al adulto con la excesiva permisividad hacia el niño, haciéndole sentir que está a su merced. La disciplina positiva busca el respeto mutuo y la cooperación.

Reglas Básicas de Disciplina Positiva:

Es necesario evitar darle ánimos al niño para que asuma la consecuencia de sus actos, es decir, **hacerse responsable** de lo que haga o deje de hacer. Por otro lado, es preciso hacer hincapié en el uso de la **firmeza con dignidad y respeto**. El niño o el adolescente pronto aprende que su comportamiento no dará los resultados que espera y entonces se sentirá más motivado a cambiar su conducta, bien por comprensión o por temor a las consecuencias, en función de su edad y su desarrollo moral.

Debemos comprender que los niños se sienten más deseosos de cumplir una regla cuando ellos mismos han ayudado a establecerla. Se vuelven efectivos en la toma de decisiones, con un sano auto concepto, cuando aprenden a contribuir con los miembros de la familia y la sociedad en una cierta regulación de la convivencia, haciéndose más responsables en el cumplimiento de los pactos.

Recordemos:

- .- No añadir humillación a la educación.
- .- Presentar actitudes de motivación y comprensión.
- .- Asegurarse que el mensaje ha llegado al niño con amor y respeto.
- .- Nunca hacer algo por el niño, si él puede hacerlo por sí mismo.
- .- Hacer que se sientan responsables de las decisiones que toman.

También conviene tener en cuenta que hay que precisar las diferencias entre **consecuencias lógicas y castigo**, ya que de éstas se desprenden beneficios para el desarrollo del niño.

Las **consecuencias lógicas** están relacionadas con mal comportamiento, es decir, si tengo una conducta equivocada, la consecuencia será negativa. La consecuencia lógica implica respeto por el niño. Valores como la consideración por la persona, la aceptación incondicional del ser humano más no de su conducta y la tolerancia, son centrales en la disciplina positiva.

Muchos padres se quejan de que para el poco tiempo que pasan con sus hijos, no quieren decirles que **no**, ni provocar en ellos situaciones que les disgusten. Es más fácil estar siempre jugando con ellos y dejándoles hacer lo que ellos quieran pero esto no es educar. Educar exige en algunos momentos proximidad, juego, caricias, risas y en otros momentos distancia, enfado, límites, frustración y rabia. Si realmente queremos que maduren y sean felices no queda más remedio que combinar estos dos ingredientes, **límites y afecto**, casi en un cincuenta por cien.

Es importante ir comprobando como los hijos aprenden de lo que ven. Si pretenden algo y se les niega, insisten de forma impertinente y entonces lo consiguen, han aprendido que mediante la impertinencia o la rabieta, consiguen su objetivo. Si los padres siempre responden igual, negando y luego les dejan vencer, aprenden a ser impertinentes y los padres no consiguen controlarles sino que son ellos los que dominan la situación y ejercen un control que no deben sobre sus progenitores.

Si pretenden algo, y los padres responden con coherencia, un sí o un no hasta el final, o bien un razonamiento o un pacto, también hasta el final, aprenderán que su mensaje se cumple, y ello les ayuda a escucharlo y a imaginar qué les pasará luego. En este caso los padres controlan y ellos conocen la norma, eso les da seguridad. Educamos en control y sin chantajes.

Hay **cuatro tipos las causas** por las que un niño o un adolescente puede desobedecer a los límites que sus padres le han impuesto o se rebela ante su autoridad:

El primer tipo de desobediencia es realizado por el niño como un **llamado de atención**. Pensemos por un momento: nuestra vida está llena de exigencias externas, el tiempo libre es escaso, todos los días tenemos infinidad de tareas por realizar. En este panorama los niños y adolescentes se pierden. Ellos demandan mucho tiempo, tiempo del que a veces no disponemos y ante esto, reaccionan de diversas maneras para obtener lo que desean. Una de ellas es desobedecer. La desobediencia hacia los adultos, es una poderosa arma para llamar la atención.

Segunda causa de desobediencia: **no establecer límites claros**. Me refiero a que si bien los límites están instaurados, éstos no son claros para los niños. Sabemos que como padres les permitimos y les negamos diferentes cosas a nuestros hijos según su edad, el momento y diversas razones. Cuando estas razones no son verdaderas o justificables, o cuando el permiso o la negación se realizan de manera alternativa y sin fundamento, los niños se desorientan y no entienden nuestras decisiones. Cuando los padres no tienen fundamentos de los límites que establecen, los niños saben que mediante una discusión, un enfado o llanto, los padres accederán a su pedido.

El tercer tipo es reflejo de un **pedido de límites** por parte del niño. Cuando los límites no están instaurados todo o casi todo está permitido. Los límites si bien restringen también otorgan contención, protección, seguridad y son una demostración de afecto de los padres hacia los hijos. Sin límites el niño queda desprotegido, no se siente amado y tiene la enorme responsabilidad de tomar sus propias decisiones. En este caso la desobediencia lleva en sí un pedido a los padres de que le pongan límites que lo guíen y lo contengan. Muchas veces los padres no ponemos límites a nuestros hijos porque deseamos darles libertad de elegir por ellos mismos, y esto no es malo; pero debemos tener en cuenta que hay determinadas decisiones que solo se pueden tomar en determinadas edades.

El cuarto tipo es el punto contrapuesto al anterior. Éste marca la desobediencia como producto de un **exceso de límites**. Cuando los límites son muy rígidos, en donde "casi todo" está prohibido, la desobediencia lleva una marca de rebeldía. Ante estos límites rígidos los niños pueden responder con la desobediencia constante. En la adolescencia, el hijo percibe cualquier norma como represiva de su libertad, cualquier límite como un muro a franquear, incluso puede creer que es una conducta arbitraria de los padres como respuesta a su comportamiento. Es importante dar lugar a una cierta negociación sobre todo en aquellas cosas que no tienen tanta importancia, manteniendo una posición clara en aquellas a las que damos máxima importancia en la familia.

Está comprobado que en un ambiente disciplinado, es más fácil la convivencia, se desarrolla una autoestima más alta, nuestros hijos e hijas son más autónomos y se van haciendo cada día más responsables, y todos nos sentimos mejor.

En los tiempos que corren los límites rígidos ya no pueden sostenerse. Vivimos en una sociedad en donde, por el contrario, "casi todo" está permitido. Por lo que ante una actitud muy estricta la consecuencia más lógica será la desobediencia.

Nuestra responsabilidad como padres, como hemos visto, debe dar respuesta a estas dos necesidades, **afecto incondicional bien manifestado, junto a límites y normas claras**. Solo con estos dos ingredientes bien combinados podremos garantizar que nuestros hijos estarán preparados para integrarse en la sociedad y encontrar su particular camino a la felicidad.

Amar a nuestros hijos significa, por lo tanto, proporcionarles condiciones aptas para su **desarrollo integral, acogida afectuosa, pero también referentes de autoridad, límites y respeto a los derechos de los demás**, que los hagan competentes para convivir, aprender, crear, producir y hacerse responsables de su propio futuro y el de la humanidad.

Fdo. Begoña Ibarrola

CUENTO DE LOS TRES ÁRBOLES

Había una vez en un pueblo, un rey muy bondadoso, amado por todos. Preocupado por el destino que tendría su pueblo al morir él y su esposa, mandó llamar a sus tres hijos para ver quién de ellos era el más apto para gobernar, y les hizo una prueba. Les dijo: “aquí hay tres semillas, siémbrenlas y de cada una de ellas brotará un árbol. Esa es su misión”.

El hijo mayor sembró su semilla y todos los días la regaba con agua clara del arroyo. Durante el invierno la cubrió para conservar el calor de las raíces. En la primavera le construyó un refugio para protegerlo del viento. Creció el árbol tan grande que los rayos del sol no atravesaban su follaje, y la vegetación de su alrededor murió por falta de sol. Durante los meses de calor, el príncipe acarreaba cubetas de agua del arroyo porque el árbol no toleraba otra agua.

Para el hijo del medio, la forma de su árbol era más importante que su tamaño. Ató el tronco a unos postes para que creciera muy derecho, alambró las ramas para que se curvaran con gracia, inspeccionó cada rama y cada hoja y cortaba la que no le gustaba. Invertía casi todo su tiempo en podar, alambrear, atar e inspeccionar.

El más joven, cuando su árbol aún estaba muy pequeño, ató el tronco a unos postes para que el viento no lo doblara. Al paso del tiempo quitó los postes y permitió que el árbol se sostuviera por sí mismo. Solamente le llevaba agua cuando hacía mucho calor o escaseaba la lluvia. Le podaba lo indispensable para que los rayos del sol atravesaran el follaje. Durante el invierno el árbol se cuidaba a sí mismo de la crudeza del tiempo.

Muchos años después, una terrible tormenta azotó el valle en donde estaban sembrados los árboles. El único que quedó en pie fue el del hijo menor.

Entonces fueron los tres a hablar con su padre.

Al mayor le dijo: “A tu árbol le diste amor, pero no le diste guía, ni orientación. Se volvió egoísta y exigente. Ni siquiera quiso compartir la luz del sol con la hierba que le rodeaba y ésta murió. Como no había hierba que sostuviera la tierra, con la tormenta se desmoronó”.

Al segundo le dijo: “Tú diste orientación y guía a tu árbol pero no le diste amor. Tenía una forma muy bella, pero sus raíces carecieron de la profundidad y la fuerza necesaria para sostenerse durante la tormenta”.

Al más chico le dijo: “Para tu corta edad has aprendido mucho y mereces heredar el trono, pues tienes la proporción adecuada de amor y de sentido orientador. Y es así como deben cuidarse los seres vivientes”.

CARTA DE UN HIJO A LOS PADRES

No me des todo lo que pido. A veces sólo pido para ver hasta dónde puedo llegar.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces, me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes a veces me pidieras cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumple las promesas buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o mi hermana. Si tú me haces sentir mejor que los demás, alguien va a sufrir y si me haces sentir peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión.

Déjame valirme por mí mismo. Si tú haces todo por mí yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que lo haga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentirme mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando yo hago algo malo no me exijas que te diga por qué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estás equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti, y así me enseñaras a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con la que tratas a tus amigos.

Porque seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa cuando tú no la haces. Yo aprenderé lo que tú hagas aunque no lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

Cuando te cuente un problema mío no me digas: "no tengo tiempo para bobadas" o "eso no tiene importancia". Trata de comprenderme y ayudarme.

Y quíereme, y dímelo. A mí me gusta oírte decir aunque no creas necesario decírmelo.

BIBLIOGRAFIA:

- **El no también ayuda a crecer.** M^a Jesús Alava. Ed. La esfera de los libros
- **Escuela práctica para padres.** Javier Urrea. Ed. La esfera de los libros
- **El pequeño dictador.** Javier Urrea. Ed. La esfera de los libros
- **El papel de los padres.** Susana Perez de Pablos. Ed. Aguilar
- **¿Por qué no podemos ser los padres que queremos ser?.** Elliott, C. y Smith, L. Ed. Edad
- **Tú ganas, yo gano.** Cornelius, H y Faire, S. Ed. Gaia
- **Educar con Inteligencia Emocional.** M J. Elías, S E. Tobías y B S. Friedlander, Ed.. Plaza & Janés.
- **Educar con mucha paciencia.** Wyckoff, J. y Unell, B. Ed Alfaguara
- **La Inteligencia Emocional de los hijos.** Lawrence Shapiro. Ed Javier Vergara
- **Dar amor, poner límites.** Kerstin Kuschik. Ed. RBA Práctica
- **Nuestros maestros, los niños.** P. Ferrucci. Ed.
- **Educar sin gritar.** G. Ballenato. Ed. La esfera de los libros
- **El valor de educar.** Fernando Savater. Ed. Ariel
- **Aprender normas y límites.** Annette Kast-Zhan. Ed. Medici
- **Disciplina con amor para adolescentes.** Rosa Barocio. Ed. Pax Mexico
- **Autoridad y disciplina en la escuela.** Teresa Estrela. Ed. Trillas
- **Cuentos para sentir: educar las emociones.** Begoña Ibarrola. Ed SM
- **Cuentos para sentir: educar los sentimientos.** Begoña Ibarrola. Ed. SM
- **Cuentos para adiós.** Begoña Ibarrola. Ed. SM