





Decir “NO” también es educar

D^a Encarnación de la Rosa Agüera.
Maestra de Educación Infantil

La educación de los hijos es, hoy en día, un problema para muchas familias en las que los padres se ven desbordados por la conducta de sus pequeños. Somos testigos de cómo muchos padres dan a sus hijos todo aquello que desean, les dejan comer sólo lo que les gusta o elegir la hora de ir a la cama, satisfaciendo todos sus caprichos. Algunos creen que así son mejores padres, pero la gran mayoría, simplemente, no sabe cómo enfrentarse a decir NO a sus hijos. Con este artículo procuramos despejar las dudas acerca de por qué es necesario imponer límites a los niños y cómo hacerlo en casa.

¿Por qué es necesario decir que no?

Los bebés comienzan a aprender con cada experiencia vital. Aprenden de lo que ven, lo que escuchan, lo que tocan. Si las madres y padres aplican un horario para las comidas, el sueño y el baño, el bebé aprenderá a adquirir un ritmo, y tendrá hambre a la hora de la comida

y sueño a la hora de irse a la cama. No protestará a la hora del baño porque sabrá que es lo “normal” y lo acabará encontrando agradable. Con los años, el niño dominará otra serie de hábitos de conducta, como lavarse los dientes o las manos antes de comer, y no le costará porque las habrá interiorizado y lo hará de forma casi automática.

Los hábitos de conducta que enseñamos a nuestros hijos constituyen el comienzo de su capacidad para autogobernarse. Cuando hacemos que nuestros hijos sigan unos hábitos, cuando los obligamos a adaptarse a las pautas de conducta de la familia, los estamos incluyendo en la vida social del grupo. Exigir es incluir. Cuando los hijos se adecuan a aquello que se les exige, es que han aprendido que pueden confiar en los adultos, y dejarse guiar por alguien que sabe más que él.

Como padres, somos el puente entre nuestros hijos y la sociedad, y por ello somos los encargados de conseguir que adquieran costumbres positivas para ellos y para su entorno. Un niño que no respeta las normas de convivencia, que se maneja de forma egoísta, que pega, que no presta sus

juguetes, no será querido por sus compañeros, y eso le ocasionará tristeza y frustración. Tenemos que educar a nuestros hijos desde su nacimiento, es decir, enseñarlos a aceptar las normas y a convivir para que puedan disfrutar de una vida feliz.

Entonces, ¿por qué muchos padres no ponen límites?

Hay muchas razones por las que los padres no dicen no. En muchos casos, llegamos cansados del trabajo y no queremos aguantar rabietas. En otros, nos agobiamos con los lloros y las pataletas (*Es que no para de llorar y es muy pequeño; Yo es que me angustio si llora; Me da vergüenza que arme esos escándalos*). También pueden darse causas de tipo económico-social (*Como yo no pude tenerlo...; Si este lo tiene, ¿por qué el mío no?*), y a veces simplemente, queremos alejarnos del modelo autoritario (*No quiero ser como mi padre/madre*). Las causas son diversas, pero el resultado es el mismo. Los niños son pequeños, pero no tienen un pelo de tontos, y se dan cuenta de los recursos que poseen para presionar a los adultos que

los crían y educan; suelen usar los lloros, berrinches, vómitos, e incluso dolores ficticios de barriga o de cabeza, u otras tácticas, para conseguir aquello que desean.

Los pequeños no tienen ni la capacidad, ni la experiencia para decidir qué es lo más conveniente, por lo que es labor de los padres tomar las decisiones y exigir a los hijos que las cumplan, para poder prepararlos para la vida. Nuestros hijos no pueden, ni deben, usurpar un papel que no les corresponde. No podemos adaptar la vida al niño sino el niño a la vida de la familia.

Mi hijo/a se ha hecho con el poder en casa, ¿cómo pongo fin a esta situación?

En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que en la familia debe haber unas normas, establecidas por los adultos, y no negociables.

Las reglas pueden ser muy variadas en función de cada problema familiar concreto pero han de servir para ayudar a que nuestros hijos se autogobier- nen. Algunas normas usuales que se pueden aplicar en casa son:

- **Los juguetes hay que ordenarlos:** debemos hacer responsables a nuestros hijos de ordenar los juguetes después de utilizarlos y no hacerlo nosotros.

- **Comemos sentados y no nos levantamos:** no debemos dejar que los niños hagan dos cosas a la vez, no se come y se ve la tele; si es la hora de comer, tenemos que enseñarlos a sentarse a la mesa, comer y no levantarse. Además, debemos enseñarles a comer solos para hacerlos autónomos, no darles de comer.
- **Ha llegado la hora de irse a la cama:** Los niños no pueden elegir la hora de irse a dormir, hay que acostarlos siempre a la misma hora, y debe ser temprana, ya que deben dormir entre 10 y 12 horas.
- **Esto es lo que hay, esto es lo que se come:** La alimentación de los niños es muy importante, debe ser equilibrada y por eso no pueden comer lo que ellos quieran. Las chucherías no se les debe dar a cualquier hora, porque no comerán bien, y tampoco hemos de dárselas de forma habitual.
- **Las cosas se piden por favor:** Hay que enseñar a nuestros hijos normas de cortesía: a saludar al llegar y a despedirse al irse de un lugar. Deben pedir las cosas por favor y dar las gracias. No son tolerable las exigencias del tipo “Dámelo”.
- **El tiempo de la tele está limitado:** Es beneficioso para los pequeños ver la tele y jugar al ordenador, ya que

aprenden jugando, sin embargo, no durante mucho tiempo. Se ha de poner un tiempo límite, recomendable una media hora, tras la cual se debe cambiar de actividad. El tiempo establecido en las normas no puede ser negociable.

Tenemos las normas ¿cómo hago que las cumplan?

Una vez que los padres han decidido cuáles son dichas normas, hay que “instaurarlas”, es decir, realizar el tránsito desde una situación anómala a otra conveniente para la convivencia familiar.

En esta parte del proceso, nuestros hijos han de ser parte activa. Para ello, hemos de sentarnos con ellos y comunicarles las pautas que se seguirán en casa. Al incluir y dialogar con los niños, se sienten partícipes del grupo social familiar y se implican en el proceso de cambio. Además, imponer unas normas, les sirve para ver que las decisiones de los adultos no son arbitrarias y que, por tanto, no se pueden romper. En muchos casos, es positivo poner un cartel en la casa con las normas familiares.

A pesar de todo, los niños intentarán forzar la situación. Ante cualquier

Decir "NO" también es educar

infracción, la frase mágica que hemos de usar es: *"Son las normas de la casa y hay que cumplirlas"*. Cuando no las cumplan, podemos sentarlos en un lugar tranquilo que hayamos elegido a tal efecto, preferiblemente siempre el mismo, para que reflexionen sobre su conducta, y nunca dejarlos más de 5-6 minutos.

Nunca hay que premiar la conducta negativa, si lloran, chillan o patalean nunca hemos de ceder, porque entonces estaremos reforzando lo contrario a lo que pretendemos. Ante esta situa-

ción, tenemos que dejar que se calmen y dialogar con ellos a posteriori.

Tenemos que enseñarles que las cosas hay que ganárselas y para ello es muy conveniente premiar siempre la conducta positiva. Si siguen las pautas por si solos, por ejemplo, si recogen sus juguetes sin que nadie se lo haya tenido que decir, es muy positivo premiarles con una chuche, con un gesto de cariño o una frase de ánimo -ino siempre ha de ser algo material!

En definitiva, hay que enseñarles que cuando los padres o adultos que están

a su cargo dicen NO, es no. Hemos de tener siempre en mente que educar es encauzar la conducta del niño con disciplina y mucho cariño. Educar es frustrar, en la medida en que hemos de enseñar a nuestros pequeños que en la vida no vamos a conseguir todos nuestros deseos, sino lo que nos hayamos ganado. Educar es decidir lo que más les conviene a nuestros hijos desde nuestra experiencia. Educar es criar y formar niñas y niños equilibrados que puedan llegar a ser mujeres y hombres felices.

