



Ps. Josefina Uriarte G.

Hoy estamos frente a un cambio de paradigma, en una etapa de transición donde un modelo de crianza está siendo dejado atrás y se le está dando la bienvenida a otras pautas, que aún no se han afianzado del todo. Tenemos ciertas ideas de lo que no se debe seguir haciendo, pero no existe tanta certeza acerca de lo que sí es adecuado. Antes, estábamos inmersos dentro de un modelo de crianza autoritario, donde la relación vertical de padres e hijos era, de alguna forma u otra, rígida y estable. Los padres optaban por una disciplina donde no había cabida para el “pero papá ¿por qué no?”, ya que la respuesta era “porque he dicho que no y punto”. En aquel entonces los niños no tenían mucho espacio en el mundo de los adultos, comían a otras horas y no se les permitía opinar de “las cosas de grandes”. Esta generación de niños, son padres hace unas décadas y, por su historia, algunos han optado por hacer las cosas de forma diferente con sus propios hijos. Además están frente a un boom de la psicología, donde conceptos como parentalidad positiva, apego y lactancia, reflejo emocional, autoestima, manejo de pataletas inundan en los libros que aparecen en las estanterías de las librerías y que a muchos padres confunden.

Frente a esto, se ha visto que las pautas de crianza se han ido flexibilizando, especialmente el establecimiento de límites. Esta generación de padres ha decidido criar de forma más flexible y menos autoritaria con sus hijos. Donde el “no” a

muchos los asusta y la palabra “negociar” se ha malentendido, por lo que se observa a padres en los supermercados cediendo ante las pataletas de sus hijos, comprándoles el peluche más grande de la estantería o entrampados en diversos tipos de explicaciones. Se ve en algunos cómo intentan compensar con lo material la falta de tiempo que disponen con sus hijos, donde los premian olvidando el verdadero sentido del refuerzo positivo.

¿Qué implicancias tiene el adecuado establecimiento de límites a esta edad?

En edad pre-escolar, los niños no cuentan con las estructuras cerebrales necesarias para regularse conductualmente, por lo que requieren de la ayuda de sus cuidadores para desarrollar esta auto-regulación. Necesitan una guía sólida y consistente, que les refleje lo correcto y lo incorrecto y que les entregue dirección a sus conductas. Los padres deben actuar como modelo de referencia, de comportamiento y de aprendizaje. De lo contrario, los niños ven el mundo adulto como algo poco predecible e incoherente, que los confunde. Es una edad en la que se están estableciendo conexiones neuronales que serán los lineamientos para que el día de mañana el niño logre controlar sus impulsos, establecer relaciones interpersonales sólidas, tenga capacidad de resolución de conflictos y logre tolerar la frustración de forma adecuada. Por lo que es una etapa crucial en el

desarrollo, que tiene como tareas importantes lograr la confianza en sí mismos y en otros, la capacidad de explorar libremente, el desarrollo progresivo de la autonomía y la capacidad de regular las emociones. Y para esto, el establecimiento adecuado de límites es una base sobre la que estas tareas puedan desarrollarse de forma adecuada y funcional.

¿Cómo poner límites sin caer en un autoritarismo extremo o rígido?

En este proceso de transición, los cuidadores están en lo cierto en que un exceso de firmeza en los niños genera que se auto-regulen por el miedo a las consecuencias, al castigo y no porque hayan interiorizado la norma. Por lo que la base para que un niño vaya integrando los límites es que en su ambiente exista un orden externo, es decir, una rutina establecida. Esta estructura hace que actividades poco agradables para los niños se conviertan en hábitos cotidianos, donde dejan de percibir que existe la opción de oponerse a ellos. Además, su día a día se hace predecible, lo cual compensa su inacabada capacidad de poder posicionarse en el tiempo. Con esto, ellos saben que luego de su programa favorito deben ducharse, para después comer, lo cual les entrega una sensación de control y disminuye su ansiedad. En este sentido, es necesario que los cuidadores sean conscientes y consideren la edad que tiene su hijo y sus necesidades, para poder generar un ambiente que facilite su regulación y que no sea estresante para él. Es muchísimo más difícil poder regular a un niño cuando está con hambre o cansado, ya que estará más irritable y menos receptivo.

Una adecuada autoridad no quiere decir que no podamos conversar acerca de la mala conducta, reflexionar, acercarnos desde lo afectivo. Ser flexibles y saber negociar es importante, sin embargo, debe ir acompañado de un mensaje claro y preciso de lo que se espera del niño y de cuáles son los medios para corregir esa conducta. Para ello, se le debe enseñar a hacerse cargo de sus acciones, que su comportamiento tiene consecuencias y que para lograr ciertos objetivos, se requiere auto-control, esfuerzo, capacidad de tolerar la frustración, etc. ¿Cómo lograrlo? Dando las instrucciones de forma clara y concreta. Los niños entienden mejor “ordena los lápices y las hojas cuando termines de pintar” que instrucciones como “no dejes la pieza desordenada”. Además, es importante siempre respaldar lo que se dice con un mensaje no verbal adecuado – expresión facial sintonizada con la situación, ponernos a la altura del niño, entre otros – y con hechos concretos – donde los niños se den cuenta que las palabras vienen acompañadas de ciertas acciones correctivas que se llevan a cabo -. Es decir, establecer qué consecuencias

tienen determinadas acciones “tú eliges: levantas tu ropa del suelo ahora o no podrás jugar con tu hermano en el patio” y hacerlos incluso participar de la creación de la reglas, ya que así las entienden mejor y se les hace más fácil poder cumplirlas. Por ello, también es importante evidenciar qué se espera de cada situación de forma anticipada. Por ejemplo, mientras el niño ve su programa de televisión, decirle “cuando se acabe esta parte y comience el comercial, te tienes que bañar y poner pijama”, “te quedan 5 minutos más de programa y luego tienes que venir a bañarte”. De lo contrario, las instrucciones, normas, conductas que se esperan llegan a los niños de forma insegura y fracasan, porque no se establece de forma clara qué se espera o porque las consecuencias que se anticipan no se llevan a cabo. Por ejemplo, una mamá que dice “no tomes los adornos de la mesa” y se va, le está diciendo al hijo que no se está comportando de forma adecuada, pero no es clara respecto a lo que espera de él y cuándo espera que lo haga. En ocasiones, puede servir ayudarlos en lo que se les pide, especialmente las primeras veces: “tienes que ponerte los zapatos, yo te voy a poner este primero y después te pones el otro tú solito”. Por último, es importante evitar establecer límites como preguntas o favores: “¿vamos a ponernos pijama?”, porque en ese caso se legitima que el niño pueda aceptar o no aceptar. Por lo tanto, si no queremos obtener un no como respuesta, entonces es mejor ser más claros en lo que pedimos.

En conclusión, son los adultos quienes deben establecer las condiciones para que los niños puedan ir interiorizando las normas y límites a medida que van madurando. Es esperable que en un comienzo esta tarea sea difícil y al niño le cueste respetar lo que se le pide. Lo importante es que primero desarrolle el hábito y después se le irá enseñando a hacerlo de forma más adecuada. Como se dijo anteriormente, es substancial establecer límites y regular la conducta de los niños en edad preescolar, lo cual tiene implicancias positivas en el desarrollo. Esto no significa que todo deba estar normado, ya que cuando hay un exceso de límites y poca flexibilidad, es muy probable que el niño se tienda a desregular y que nosotros terminemos cansados. La adecuada autoridad tiene que ver con el equilibrio y criterio, con saber adaptarnos a las necesidades de nuestros hijos y poder ajustar nuestras expectativas. Tiene que ver con ponernos de acuerdo como padres de qué es importante como sistema familiar, qué límites se van a establecer, poder reflexionar sobre la marcha acerca de nuestras acciones y ser capaces de cuestionar que lo que se decidió en un momento puede estar transformándose en un problema en otra etapa del desarrollo.