



Algunas Claves para Poner Límites

Ps. Josefina Uriarte G.

El adecuado establecimiento de límites a las conductas de nuestros hijos en edad pre-escolar no es algo fácil de alcanzar, de hecho, es más bien un proceso. Los niños están en pleno desarrollo y, por ende, el auto-control es algo que no han logrado del todo e incluso, hay quienes no lo alcanzan ni siquiera en su vida adulta. Es por ello que para crear conexiones cerebrales de empatía, preocupación por el otro, respeto de turnos, tolerancia a la frustración, etcétera, es necesaria la instauración de una disciplina en conexión. ¿A qué no referimos con esto? En muchas ocasiones ponemos límites desde el automático. Es decir, si tu hijo de 3 años comienza a llorar y en eso te golpea, porque le dijiste que no podían ir a la plaza, es probable que le grites “*¡te he dicho que no le puedes pegar a tu mamá!*” y luego podría ser que incluso lo mandes a su pieza, para que piense en lo que acaba de hacer. Ahora bien, es importante preguntarnos ¿qué queremos lograr por medio de la disciplina? Si instauramos disciplina desde el autoritarismo, lo más probable es que nuestros hijos a la larga aprenderán a regularse mientras estén frente a

nosotros, pero ¿qué pasará cuando no estén bajo la supervisión de un adulto? Si no ha integrado la norma, en esos momentos se comportarán de forma inadecuada. Como plantea Daniel Siegel “*el doble objetivo de la disciplina es favorecer una buena conducta externa a corto plazo y crear la estructura cerebral interna para una mejor conducta y mejores destrezas relacionales a largo plazo*”.

En este sentido, cuando un niño está comportándose de forma inadecuada, es una oportunidad para observar su funcionamiento y decidir qué requiere aprender. En edad pre-escolar aún no tienen habilidades para expresarse de forma apropiada, por lo que es esperable que tengan dificultades para esperar su turno, para compartir sus juguetes y que reaccionen de forma defensiva cuando sienten rabia o frustración. ¿Cómo podemos ayudarlos? En primer lugar, considerar que los niños viven sus emociones de manera intensa y, en momentos tensionales, no estarán abiertos para escuchar e integrar lo que se les indica. Por lo que lo primero es conectar con el niño y sintonizar con su estado

emocional, para que logre tranquilizarse. Para esto, puede ser útil buscar “lugares o momentos de calma”. Cuando esté alterado, frustrado, enojado, puedes ayudarlo a buscar un juguete, peluche o tal vez leer un cuento, para que así pueda calmarse y luego tener la conversación. En segundo lugar, recordar que su reacción viene comandada por una emoción, que no controla. Por lo tanto, lo que hizo no es intencional. Además, hay que considerar las características del niño. Si mi hijo requiere un mayor gasto de actividad física y motora y es más inquieto de lo común, entonces es esperable que cuando esté en actividades que requieran que se mantenga calmado podría desesperarse más que un niño que es más pasivo y tranquilo. Si, por otro lado, mi hija frente a situaciones nuevas se asusta y necesita tener a alguno de sus papás cerca, entonces podría estar más irritable o demandante. También considerar que las conductas que tiene se podrían explicar porque está cansado, tiene hambre o porque está aburrido. Y que acciones como morder, pueden revelar tanto una respuesta agresiva, así como también de alivio tensional por la salida de un diente. Es decir, antes de poner límites se debe evaluar la situación y considerar distintos factores: características temperamentales propias del niño, estado fisiológico, contexto, entre otros.

Por lo tanto, en verbalizaciones como *“anda a tu pieza un tiempo hasta que aprendas que no puedes morder a tu hermano”*, se está apelando a una capacidad reflexiva que aún no está desarrollada. Por ello podría ser más efectivo decirle *“no se le hace daño ni a tus hermanos ni a nadie. No puedes morder”*, *“en esta familia no está permitido expresar nuestro enojo mordiendo o pegando”*. Si repite la conducta, se podría buscar alguna consecuencia inmediata con el niño, como sacarlo del lugar de juego por unos minutos. Una vez que está calmado, establecer conexión: *“Vi que te molestó que él jugara con tus bloques. Eso te dio rabia. ¿Podrías decirle aquello que te molestó, pero sin morderlo?”*, *“Me pregunto cómo se habrá sentido Amalia cuando le hiciste eso”*. Y cada vez que se comporte de forma adecuada con sus amigos o sus hermanos, mostrárselo de forma concreta *“te vi jugando con Juan de manera increíble. Le permitiste que jugara con tus bloques ¡eres tan generoso!”*, *“te molestó cuando te pasó a llevar con tu dibujo, pero pudiste controlarte y no lo golpeaste. Le dijiste que tuviera cuidado ¡qué excelente auto-control tienes!”*.

¿Qué evitar?

En primer lugar, los sermones. Los niños tienen un desarrollo primario del lenguaje, por lo que lo más probable es que si le hablamos extensamente dejará de ponernos atención. Deben ser mensajes breves y concisos, donde se transmita que lo que siente es válido, sin embargo, se rechaza aquello que hace con dicha emoción – en vez de *“eres muy desobediente”* decirle *“no me gusta cuando actúas de forma desobediente”* -. Por otra parte, evitar ser vagos y sólo mostrarle lo que hizo mal: *“pórtate bien, como un niño de tu edad”*. La mayoría de las veces los niños saben cuándo han hecho algo incorrecto, pero no tienen claro cómo hacerlo mejor. Por lo que debemos ser explícitos en qué esperamos de ellos, ampliando su campo de visión: *“sé que quieres seguir jugando, pero la comida se va a enfriar. Quiero que apagues la televisión ahora”*. Es mejor mostrarle *“veo que Juan estaría muy contento de jugar contigo y tus juguetes”* que indicarle *“tienes que compartir”*. Con esto los implicamos en la disciplina, lo que genera que estén más receptivos y así acepten mejor lo que les decimos. Por último, evitar poner límites a través de preguntas y/o ruegos: *“¿por qué te portas mal conmigo?”*, *“¿podrías terminar tus deberes?”*, *“por favor, te ruego que te calmes”*, ya que los niños pre-escolares la mayoría de las veces no pueden explicar su comportamiento. Y, por último, evitar establecer un límite cuando el niño está concentrado en otra cosa. Los mensajes serán mucho más efectivos si les pedimos que nos miren a los ojos. Si nuestra hija está jugando con su hermana y de pronto, la golpea, puedes pedirle *“María, mírame. Cuando estamos enojados, está prohibido hacer daño. Pídele, en cambio, que respete su turno”*.

En conclusión, la disciplina en esta etapa del desarrollo puede llegar a ser algo frustrante. Frente a eso, es importante saber qué métodos son más efectivos y desde qué canal el niño integrará de forma más eficiente el límite que se le impone. Para hacerlo en conexión y así crear la estructura cerebral que buscamos, hay que esperar que el niño esté tranquilo, ser breves y específicos, siempre mostrándole qué esperamos de ellos y cuándo. Asegurarnos de que nos estén mirando a los ojos y nunca invalidar el cómo se siente, sino que rechazar su conducta.