



## Educar diciendo “no”

A la mayoría de los padres les resulta más fácil y grato consentir los caprichos de los niños que ponerles límites y decirles “no”. No saben la importancia que tiene decir “no” a tiempo y lo conveniente y necesario que es. Imponer unos límites claros y una serie de normas concretas ayuda mucho a su formación integral, a que se conviertan en personas autónomas y responsables. Hay que enseñar a los padres a educar diciendo “no”.

### Redacción

PARA Lourdes Mantilla, psicóloga clínica, durante los primeros años el “no” es una manera de frenarlos y protegerlos, ya que los niños llevados por su curiosidad, comienzan muy pronto a explorar su entorno y su afán descubridor puede llevarles a menudo a situaciones peligrosas. Hay que tener en cuenta que, en ese momento, para ellos resulta difícil entender las consecuencias de sus acciones y olvidan nuestra advertencias.

A partir de los dos o tres años pueden empezar a discriminar entre lo que es posible y lo que está prohibido. A medida que dominan el lenguaje están preparados para entender los motivos de las prohibiciones, por eso es el momento de explicar-

les por qué no deben acercarse a una estufa encendida o bajarse de una acera y no simplemente decirles “no toques” o “no hagas”.

Según Mantilla, nunca resulta fácil decir “no”, ni todas las familias son iguales. Cada una tiene su forma de educar a los hijos pero, aunque a veces y en determinadas edades sea difícil encontrar el término medio entre dejarles hacer y prohibirles, lo más importante es ser coherente y mantener la decisión con los razonamientos más convenientes para cada ocasión. No se trata de ser rígidos e intolerantes, ni de convertirse en unos padres despóticos y autoritarios que siempre se opongan a los deseos de sus hijos, sino de entender las posibilidades de los pequeños en cada etapa de su

Es importante ser coherente y mantener la decisión con los razonamientos más convenientes para cada ocasión



desarrollo mostrándoles convenientemente lo que pueden y no pueden hacer, lo que está permitido y lo que no lo está.

### Poner límites

Robert J. MacKenzie, en su libro "Poner límites: cómo educar a niños responsables e independientes con límites claros" describe técnicas y procedimientos de eficacia probada que no sólo corrigen las malas conductas de sus hijos, sino que además

los inducen a colaborar y a comportarse como usted desea y espera. Muestra a los padres cómo poner límites claros, firmes y efectivos; terminar con los conflictos y luchas de poder; establecer normas que promuevan la colaboración; enseñar a sus hijos habilidades básicas para resolver sus problemas; aplicar las consecuencias lógicas de las malas conductas.

Según este autor, uno de los errores que suelen cometer los padres es establecer límites blandos: cuando no significa sí, a veces o quizá.

Los límites deben ser firmes y eso no significa emplear castigos u otros métodos punitivos sino, al contrario, actuar con serenidad pero con firmeza y manera consciente. Los siguientes consejos para establecerlos están inspirados en su obra:

- El mensaje o la norma debe centrarse sobre la conducta.
- Ser lo más concretos posible, es decir, ir al grano.
- Hablar con calma, no hace falta gritar.
- Si es necesario fijar la consecuencia que traerá consigo el incumplimiento de la norma o límite.
- Actuar en consecuencia. Un límite es firme si siempre lleva aparejada la consecuencia. La consistencia es el punto más fuerte del establecimiento de límites.

### Técnicas para acatar las normas

Para evitar que los niños cuestionen o se resistan a las normas y no se salten los límites Mackenzie propone tres sencillas técnicas. Se trata del Procedimiento de Verificación, la Técnica del Corte y la Tregua.

El Procedimiento de Verificación: Con esta técnica intentamos asegurarnos que el niño ha entendido lo que le hemos pedido que haga.

En ocasiones damos una orden o petición y vemos que el niño está enfrascado en un juego o actividad. En ese momento al ver que no responde a nuestras demandas nos queda la duda de si no ha oído. Mejor que esperar o comenzar a repetir una y otra vez, será ponernos enfrente de él y verificar: ¿Puedes decirme lo que te he dicho?, o ¿Has entendido lo que dije?, o ¿Qué te he dicho?

En cuanto que nos responda que lo ha entendido ya estamos seguros que asume la responsabilidad de hacer lo que le hemos dicho o las consecuencias por no hacerlo.

**La Técnica del Corte:** El objetivo de la Técnica del Corte es poner fin a las quejas, intentos de negociación, discusiones, etc., con las que el niño intenta dejar de cumplir lo que se le ha ordenado.

Con la técnica del Corte, "cortamos" dichas quejas, etc., diciéndole que si continúan aplicaremos una consecuencia.

Poner límites exige ser firmes, tanto a la hora de cortar una discusión como de aplicar una consecuencia.

**La Tregua:** El objetivo de la Técnica de la Tregua es aplazar la solución de un problema surgido en la relación padres-hijos hasta que ambas partes se calmen y recuperen el autocontrol.

Actuar bajo los efectos de la ira o el enfado hace que se tomen decisiones cargadas de emoción y precipitadas de las que probablemente nos arrepintamos una vez recobrada la calma.

Si son los padres los que se encuentran alterados pueden decir en esas circunstancias: 'Estoy muy enfadado y necesito que se me pase antes de poder solucionar esto. Me iré a mi habitación y una vez que me calme trataremos este asunto'.

En el caso de que el que se encuentre alterado sea el niño podemos decirle: 'Te veo algo nervioso. Dentro de un rato cuando te hayas calmado continuaremos hablando'.

Con esta tregua se consigue que los problemas se vean más con más serenidad y sea más fácil llegar a una solución constructiva.

Con todo, podemos concluir que los niños necesitan ser guiados y tener límites hasta que ellos puedan depender por sí mismos para tomar las decisiones adecuadas. Los límites dan sentido a las acciones y al comportamiento cotidiano; sirven de modelos a imitar ayudando a que distingan lo bueno de lo malo; les enseñan a predecir lo que va a ocurrir, dándoles confianza y seguridad personal; ayudan a ordenar su pensamiento sirviendo de guía para organizarse y, la falta de ellos genera actuaciones responsables y sin valores.

Fuentes consultadas:

Solohijos.com  
Educar y crecer en familia  
J.R. Mackenzie  
Psicologoescolar.com

Poner límites exige ser firmes a la hora de cortar una discusión y de aplicar una consecuencia

