

PONER LOS LÍMITES

# Querer no está reñido con educar bien

**En cuestión** de poco tiempo los padres **hemos** pasado de ser educados con normas y límites **exagerados** y contraproducentes a educar del modo opuesto, sin **ningún** límite, en el dejar hacer, por miedo a traumatizar a nuestros **hijos**.

**Miguel A. RIZALDOS LAMOCA**

Psicólogo Clínico. Atención Psicológica On Line.

marizaldos@gmail.com

blogs.siglo22.net/marizaldos/





**S**i me dejan hacer lo que me da la gana mis padres es porque no les interesa”. Esto dicho por un adolescente puede dejar “boca abiertos” a un número importante de padres; con ello intuimos que nuestros hijos nos piden pautas y normas para sentirse seguros y desarrollarse como adultos sanos.

Los avances en la psicología científica de las últimas décadas parecen que no terminan de “cuajar” en prácticas educativas que desempeñamos en el día a día como padres.

En cuestión de relativamente poco tiempo los padres hemos pasado de ser educados con normas y límites exagerados y contraproducentes a educar del modo opuesto, sin ningún límite, en el dejar hacer, por miedo a la traumatizar a nuestros hijos. Y como todo en la vida “los extremos se tocan”. Hoy en día es muy común y generalizado la necesidad

social de mostrarse cariñoso, comunicativo e indulgente con cualquier necesidad de los hijos y desproporcionadamente tolerante con todo su comportamiento sea o no “adecuado”.

Esto está siendo “caldo de cultivo” de lo que estamos empezando a ver ya en las consultas de psicología clínica, niños y jóvenes extremadamente inmaduros, emocionalmente débiles. Ellos tendrán probablemente un futuro muy complicado porque no son capaces de vivir y desarrollarse de manera autónoma, además de tener un desbordante sufrimiento por su baja tolerancia a la frustración. La sociedad no tolerará su falta de aceptación de normas y no será tan indulgente como lo somos erróneamente sus papás.

Es normal que hoy en día los padres, nos sintamos perdidos al tener que decidir entre educar como nos educaron

nuestros padres hacerlo por como buenamente podamos, como nos dicen en los medios de comunicación o según vemos que lo hacen otros padres. Al producto de esta malgama de cosas hace que no seamos coherentes, norma básica para la Educación de nuestros hijos para enfrentar lo más sanamente posible las dificultades que se le van a presentar en esta vida.

Entiendo que esto es la teoría y que en el día a día resulta complicado exigir que nuestros hijos con la convivencia: que en resumidas cuentas es “yo doy, tú das”.

### ¿Por qué resulta tan complicado?

- No queremos que tengan mala imagen nuestra.
- Nos cuesta o no somos capaces de decir “NO”, es tan fácil decir “SI”.
- No queremos que sufran pensamos que ►►



» “ya sufrirán cuando sean mayores” y esto no es sano porque cuanto antes aprendan a frustrarse antes serán capaces de tolerar adecuadamente los sinsabores que la vida les va ir dando.

- No nos gusta que los otros papás, amigos, familia, nos lleguen a considerarnos como padres “rígidos y autoritarios”.
- No queremos que ellos sufran lo que nosotros pudimos sufrir.
- Tratamos erróneamente de contrarrestar la falta de tiempo y dedicación con una actitud excesivamente condescendiente.
- No queremos el conflicto y evitamos que nos pongan mala cara.
- Pensamos equivocadamente que somos egoístas si imponemos reglas que nos ayuden en la convivencia.

INTENTARÉ EN POCAS PALABRAS EXPLICAR COMO EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO DE CADA INDIVIDUO SE PASA DE LA DEPENDENCIA INICIAL A LA AUTONOMÍA EN EL ADULTO:

Las teorías del desarrollo infantil y del apego nos explican la

La madre no solo debe dejarlo explorar fuera sino que además, presentarse a sí misma como alguien con sus necesidades individuales, con una vida propia, e ir dejando la idea que tiene el niño de que su madre es una extensión de él y para él, que su razón de existir es única y exclusivamente para satisfacer sus necesidades.

Para conseguir una convivencia familiar sana, como padres debemos reaccionar con apoyo emocional a la vez que permite que el hijo padezca, de modo gradual y acorde con su maduración, una cantidad creciente y natural de frustración. Es “bueno” proteger al niño pero también dejar que se exponga gradualmente a experiencias en las que no consiga todo lo que quiere. La capacidad futura del niño para enfrentarse de modo sano a la realidad depende de esto.

Este proceso de adquisición de tolerancia a la frustración, que se desarrolla progresivamente, facilita que tu hijo aprenda a manejar su ansiedad y su agresividad sin te-

**No existe** una receta “ideal” para educar a nuestros hijos, cada hijo es distinto. Aunque si podemos disponer de unos “mínimos” esenciales.

importancia, que en los primeros momentos de la vida tiene el mantener una relación estrecha y consistente con la madre (o figura de apego). En ese periodo, cualquier separación, el niño la vive con ansiedad.

Estas mismas teorías han constatado que tras esa primera etapa, el niño necesita para su desarrollo normal separarse de su madre (o figura de apego), para explorar el mundo exterior teniendo como anclaje seguro a su madre. También le sirve para discriminar sus propios deseos y necesidades de los de ella, para así ir tomando conciencia de sí mismo y de su individualidad.

mor a que le desborde. Cuando tu hijo no tolera ninguna frustración puede llegar a sentir apatía y desmotivación o, el otro extremo, ira.

PAUTAS PARA CONSEGUIR PONER LÍMITES:

- Antes que nada considerar que a pesar de tener claro todo lo dicho hasta ahora cometeremos errores. No existe una “receta” ideal para educar a nuestros hijos; cada hijo es distinto. Aunque si podemos disponer de unos “mínimos” esenciales para distintas situaciones.
- Es importante ser espontáneos, es decir tratar de hacer a nuestro modo lo que anteriormente hemos descrito. Aquello que no “nos sal-







ga” es mejor no llevarlo a cabo porque nos resultará muy incómodo y artificioso.

- La empatía, que es la capacidad para “ponernos en su lugar”, nos ayudará a entender los motivos que ellos tienen para actuar y reaccionar en una determinada situación y, desde ahí, podemos enseñarles modos de afrontarla. Y también les enseñamos al ser modelos eso tan importante para las interrelaciones con los demás que es saber ponerse en el lugar del otro. Esto le ayudará en su vida

- La coherencia es también muy importante porque uno tiene que creer aquello que quiere enseñar. La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace invalida la norma que o bien no se cumple o lleva a la mentira. Por eso es tan importante que los padres actúen con seguridad y sin contradicciones. Es sobre todo con un estilo de comportamiento con lo que los hijos se identifican y al que imitan. La norma concreta puede ser más o menos discutida si se le transmite una forma de ser responsable y honesta.

- No consideres que se trata de domesticarlo, de convertirlo en algo que queremos, seremos más eficaces en su educación si le apoyamos en el camino de encontrar sus propias capacidades, su forma de ser... y él también se sentirá mejor mas seguro consigo mismo.

- El castigo tiene una eficacia muy limitada sobre todo las humillaciones. Un hijo educado en un convivencia familiar donde lo habitual son las discusiones, gritos, peleas, existe una probabilidad muy alta que en el futuro reproduzca lo que ha vivido. Los malos tratos tanto físicos como verbales, hacen que tu hijo se comporte de manera agresiva o, por el contrario, en alguien extremadamente temeroso que tienda a evitar las interacciones sociales y por lo tanto presente serias dificultades para convivir con normalidad. ■