

LA MEJOR MANERA DE ESTABLECER LÍMITES Y RUTINAS CON LOS NIÑOS PEQUEÑOS

por el Peter Ernest Haiman, Ph.D.

Los niños experimentan el vaivén de las necesidades sociales, emocionales y físicas normalmente poderosas. Su comportamiento también revela fuertes intereses y curiosidades apropiadas en su desarrollo. Cuando los padres cubren regularmente las necesidades y los impulsos de la infancia de manera responsable y oportuna, construyen las bases para sus pequeños a vivir dentro de un entorno interpersonal y físico ordenado y estructurado. Al cubrir los padres apropiadamente las necesidades de sus hijos, proveen a sus infantes y niños pequeños una seguridad que construye confianza en el niño. Viviendo en un entorno que se deriva de su orden, en los seis primeros años de vida, con un comportamiento digno de confianza de los padres es de vital importancia si un niño desarrolla una autodisciplina saludable y vive una vida ordenada a partir de entonces. Sin un sentido coherente de confianza y seguridad proporcionado por los padres, el niño no tendrá la fundación sobre la que el pequeño puede desarrollar autodisciplina más tarde.

Las rutinas y los límites en la disciplina también proporcionan una sensación de orden al niño. Por lo tanto, eso puede favorecer la formación de una sensación de seguridad en el niño. Sin embargo, cómo estas rutinas y límites están establecidos y aplicados por los padres es tan importante como las rutinas y límites propios. Si los padres promulgan las rutinas y los límites de manera rígida, sin respuesta, o si disciplinan de manera autoritaria, crearán niños enojados, reticentes y no cooperativos.

Cuando los niños tienen aproximadamente 1 o 2 años de edad se esfuerzan por ser autónomos, y como resultado se vuelven voluntariosos. Esto comienza un período significativo en la vida del niño. Cuando los niños empiezan a manifestar este comportamiento normal, es muy importante que los padres los involucren, tanto como sea razonablemente posible, en el desarrollo y ejecución de estas rutinas y la creación de límites.

Si a una persona se le dan límites o decisiones, él o ella generalmente los resiste, se los olvida o no los sigue. Sin embargo, como ha demostrado una gran cantidad de investigación, cuando una persona está involucrada en la fabricación de los límites y las decisiones que estructurarán su vida, el individuo desarrollará un sentido de propiedad personal de esos límites y decisiones. Es como si ellos se convierten en parte de los límites y los límites pasan a formar parte de ellos. Las decisiones son sus decisiones. Como resultado, es mucho más probable que el individuo cumpla los límites.

Los siguientes escenarios incorporan este principio o proporcionan adaptaciones. Son ejemplos de lo que los padres pueden decir a su niño pequeño o de edad preescolar en situaciones típicas durante la crianza de los niños.

Escenario 1

Para motivar en la mañana a un niño normalmente decidido de 1 o 2 años a seguir las rutinas de vestirse y desayunar: "¿quieres ponerte tu vestido amarillo o el otro?" O, "¿quieres tu leche en la taza de Plaza Sésamo o tu taza verde?" O, "¿quieres comer cereal o pan tostado?"

Escenario 2

Motivar a que sus hijos coman sus verduras en casa comienza cuando usted y sus niños van de compras al supermercado y están en el departamento de frutas y verduras: "David, necesito tu ayuda. ¿Qué verduras deberíamos tener para cenar esta noche? ¿Deberíamos tener guisantes verdes, árboles de brócoli verdes o frijoles? ¿Qué verduras debemos comer esta noche?"

Escenario 3

"Juanito, mami está cansada y le gustaría descansar contigo. ¿Qué libro podríamos mirar juntos? Escoge un libro y después ven a acostarte con mamá."

Escenario 4

Para facilitar la rutina de cepillarse los dientes antes de acostarse, un padre puede decir: "¿Susy, quieres lavarte los dientes con la pasta de dientes de rayitas o la verde?"

Establecer límites con un niño a menudo requiere que los padres piensen y planifiquen a futuro. Aquí está una situación típica. Usted y su hijo están en camino para visitar un parque o uno de los amigos de su hijo. Antes de salir, es importante establecer con su hijo cuánto durará la visita. También el niño debe saber qué es lo que ustedes van a hacer después de la visita. Después, asegúrese de preguntar a su hijo qué tipo de advertencia quisiera recibir como señal de que se acerca la hora de salir. Algunos niños simplemente quieren que se les diga. Sin embargo, es divertido para padres e hijos inventar juntos una señal no verbal 'secreta'.

Cualquiera que sea el método seleccionado, es mejor incorporar el siguiente proceso de una manera en que el niño haya elegido. Usted y su niño están visitando un parque o un amigo. Tienen que irse en diez minutos para ir a la tienda. "Lucy, nos tenemos que ir en 10 minutos para ir de compras." (Luego cinco minutos más tarde) "Lucy, tenemos que ir a la tienda en cinco minutos. ¿Te gustaría planear qué día podemos estar juntos otra vez? ¿Por qué no hablas con tu amigo acerca de eso?" (Luego cinco minutos más tarde) "Tenemos que salir ahora Lucy. ¿Venimos a jugar aquí de nuevo? ¿Cuándo?"

Este proceso da a un niño, que aún no está familiarizado con el sentido del tiempo, las advertencias sobre el límite de tiempo. También implica al niño de varias maneras. El niño conoce el plan del día. El niño ha elegido una forma preferida para que su padre o madre se comuniquen con él cuando el límite de tiempo se aproxima. Y el niño se ve envuelto en hacer planes para una visita posterior con su amigo.

La persona disciplinada evoluciona desde una relación interpersonal que tiene varios procesos interdependientes. Este artículo presenta un proceso interactivo de comunicación y toma de decisiones para padres e hijos. El proceso interactivo responde a las necesidades del desarrollo normal del niño a ser más independiente y ejercer autoridad y toma de decisiones. Este proceso emplea las necesidades del niño y conlleva constructivamente a crear rutinas y límites. Involucrar a un niño en la toma de decisiones le da un sentido sano de auto-defensa. Sin embargo, este proceso debe realizarse dentro de un contexto más amplio de la vida en donde el padre tiene el control final. Los padres establecen estos límites. Dentro de ellos, sin embargo, el niño debe ser permitido tomar decisiones y tener opciones. Cuando el niño se va

haciendo más responsable, de la combinación del padre al establecer límites seguros y del niño al poder tomar decisiones dentro de ellos, el padre puede hacer los límites más flexibles y extenderlos.

La crianza de niños se hace agradable para todos cuando los padres están regularmente en comunicación con su hijo, responden adecuadamente a las necesidades normales de su hijo y usan creativamente la fuerte energía de esas necesidades para construir una vida sana y ordenada para todos.

Este artículo fue publicado en Revista Mundo Padres. Junio-Julio de 2013, Edición No. 14, 8-9.