

# EL ARTE DE PONER LÍMITES

SONIA KLIASS

2<sup>a</sup>  
edición

COLECCIÓN  
VIVIR CON  
NIÑOS

*ing* Edicions

Digitalizado con CamScanner

cuando ponemos límites estamos expresando, en realidad, nuestros propios límites. Es una forma muy honesta de comunicarlo porque realmente es el adulto quien, en este caso, necesita que el niño no salte en el sofá.

## 8. EVITAR EL NO Y PONER LOS LÍMITES EN POSITIVO

En el apartado anterior he dado algún ejemplo de frases como «necesito que **no** saltes en el sofá». En este apartado diré que aún lo podemos hacer mejor si evitamos el **no**.

Los niños, durante todo el primer septenio, están en plena actividad. Hacen cosas, se mueven, juegan, experimentan, investigan, tocan, remueven, etc. Es difícil para ellos no hacer nada, a pesar de que poco a poco van madurando y desarrollando capacidades que les permiten estar más rato quietos. Esta es una cualidad que necesitan para ir a primaria y estar un rato sentados escuchando a los maestros, por ejemplo.

En este sentido, siempre es interesante que el límite sea en positivo y se evite el **no**. Pongamos el ejemplo de una situación muy típica: es mucho más fácil para un niño responder a mis expectativas si le digo que camine despacio que si le digo «no corras».

Imaginemos la situación: abro la puerta de casa y el niño se prepara para salir corriendo. Todo su organismo está a listo para correr y yo le digo: «¡No corras!».

Hacer caso a este límite es difícil, porque el niño no sabe qué hacer con el impulso de empezar a correr que vive dentro de él. En cambio, si le digo «ahora saldremos andando despacio» le es mucho más fácil hacerme caso, porque puede **hacer** algo, puede transformar el impulso de correr en otro movimiento: andar.

Lo mismo ocurre si le pido que hable bajito en vez de decirle que no grite.

A veces necesitamos ser creativos para encontrar la forma de transformar un **no** en un límite positivo. Sobre todo es interesante prestar atención a las situaciones en las que de forma repetitiva solemos decir **no** para, a partir de ahí, buscar una alternativa.

Más de uno habrá vivido esa etapa en la que los niños muestran un especial interés en abrir la puerta de la nevera. No es que lo hagan a propósito, se interesan por abrir cualquier tipo de puerta, cajón, cortina, etc. Les gusta el gesto de abrir y también descubrir lo que hay adentro. La nevera no es menos interesante y a veces no se pueden resistir. ¿Cómo podemos poner un límite en positivo? Ute, en el prefacio de este libro, comenta la etapa en la que mi hijo Joan quería abrir la puerta de la nevera todo el rato y cómo yo, en vez de decirle **no** una y otra vez, le dije que siempre que necesitara abrir la puerta de la nevera se lo pediría a él. Fue una solución muy satisfactoria para todos: le encantaba encargarse de esa tarea.

No debemos tener miedo al **no**. No es una cuestión de que no tendríamos que decir **no** a los niños para no frustrarlos. A ve-

ces tenemos que decir *no*, ¡y no pasa nada! Es más, a veces es muy necesario decir *no*, sobre todo cuando hay un peligro para ellos o para los demás. Lo único que quiero destacar es que es importante recordar que, si se puede poner el límite en positivo sin decir un *no*, le facilitamos al niño que responda mejor a lo que le estamos pidiendo los adultos. No dejamos de poner el límite, pero lo transformamos en una indicación de algo que el niño puede **hacer**.

## 9. PONER LOS LÍMITES CON EMPATÍA

La empatía es un gran recurso a la hora de poner límites, hace que todo sea mucho más fácil y armonioso. La respuesta empática es la que surge cuando decimos algo o hacemos algún gesto para que el otro sepa que somos capaces de ponernos en su lugar y comprender lo que le está ocurriendo. Nos hacemos próximos, solidarios, y creamos una conexión.

Los resultados positivos de las respuestas empáticas se pueden experimentar claramente en la práctica, pero, además, nos los confirma la neurociencia. Álvaro Bilbao lo explica en su libro *El cerebro del niño explicado a los padres*:

«La razón por la cual la empatía es una herramienta tan poderosa es porque, cuando la persona escucha una respuesta empática, se produce en su cerebro un efecto maravilloso. El cerebro racional y el cerebro emocional sintonizan, y eso tiene un efecto calmante sobre el cerebro

emocional. Esto ocurre gracias a que las respuestas empáticas activan una de las regiones que sirven de puente entre ambos mundos» (p. 113).

Una respuesta empática sería, por ejemplo, si un niño quiere un helado y no se lo podemos dar, decirle: «Veo que te apetece mucho un helado ahora mismo...» o «¡Ya sé que te encantan los helados y sobre todo ahora que hace calor!». Lo que pasa es que muy a menudo añadimos un *pero* demasiado rápido: «Veo que te apetece mucho un helado, *pero* ahora no te lo puedo dar» o «... *pero* ya sabes que entre semana no puedes comer helados». Si ponemos un *pero* tan rápido no hay tiempo para la empatía o la conexión, y es difícil que el niño se sienta comprendido. Suelo decir que estas son *falsas respuestas empáticas*.

La gran dificultad a la hora de dar respuestas empáticas es que muchas veces no estamos acostumbrados a conectar y reconocer *nuestros propios* estados emocionales, y eso, tal y como hemos comentado antes, nos hace estar fuera de «la lista». Si no puedo gestionar mis propias emociones es muy complicado ser empático con lo que está ocurriendo con otra persona.

También influyen los hábitos, que son difíciles de cambiar, y la falta de conocimiento, que provoca una falta de confianza en que esto pueda funcionar. No es fácil decir: «Veo que te apetece mucho un helado» y no añadir nada más, porque supone un cambio de hábitos importante, pero nos podemos entrenar. Cuando conecto con las ganas del niño de comer-

se un helado y con la frustración de no poder hacerlo, es bastante más probable que el niño se encuentre en mejores condiciones para gestionar su frustración. Es la misma respuesta del niño lo que nos confirma que esta forma de hacer funciona y así creamos un círculo que se retroalimenta en positivo.

Hace poco asesoré un jardín de infancia donde tenían la norma de que, cuando los niños traían juguetes de casa, los tenían que guardar en una taquilla donde metían los objetos personales de cada niño. Lo hacían así porque los juguetes de casa solían provocar muchos conflictos y malestar en el grupo. Quiero aclarar que los juguetes de los que hablo no eran objetos de transición, no eran objetos personales que los niños necesitan para sentirse seguros y tranquilos, como pueden serlo los muñecos que los acompañan a dormir; estos los podían tener siempre que los necesitaran.

Haciendo una observación me encontré con una situación en la que un niño de unos dos años le decía a la maestra que quería su coche de juguete. La maestra le recordaba que el coche estaba guardado en su taquilla. El niño estaba desolado y no paraba de pedirlo. La maestra le decía que no le podía dar el coche, que los juguetes de casa tenían que estar guardados.

Pedí permiso a la maestra para intervenir con el objetivo de aportar algo nuevo a la situación. Me acerqué al niño y le dije: «Te gusta mucho tu coche, ¿verdad?», y él me respondió que sí. Conecté con su deseo y con su dificultad para renunciar al juegue-

te, era una actitud empática. Después le expliqué: «Ahora está guardado».

Le comenté a la maestra que para ellos es más fácil aceptar el límite cuando somos empáticos, evitamos el *no* y hablamos en positivo. Y entonces le pregunté al niño: «¿Quieres ver el coche?». Me volvió a decir que sí y di paso a la maestra para que continuara la conversación. La maestra lo cogió en brazos, abrió la puerta de su taquilla y él pudo ver el coche ahí guardado. Verlo fue suficiente para él, en aquel momento. La maestra y el niño hablaron sobre el coche; él quiso ver también las taquillas de los otros niños y comprobar que sus juguetes estaban guardados.

Cuando empaticé y conecté con el niño, se me ocurrió que quizás si viera su coche le sería más fácil aceptar que no podía jugar con él en ese momento. Son pequeñas inspiraciones que tenemos cuando estamos en conexión. Al final el niño estaba bastante satisfecho. El cambio importante que le aportó bienestar fue que el adulto se dio un poco de tiempo para conectar con él, verlo, escucharlo y ponerse en su lugar.

Tras la observación tuvimos reunión con el claustro y pregunté a las otras maestras cómo gestionaban esas situaciones en las que los niños querían los juguetes de casa que estaban guardados. Algunas maestras me explicaron que si los niños pedían sus juguetes con mucha insistencia al final se los daban. Fue interesante la discusión que se generó, porque quedó en evidencia que a veces pasamos de decir «no» a ceder cuando los niños son muy insistentes o cuando

vemos que les cuesta aceptar la norma. Por supuesto que a veces merece la pena repensar las normas, pero, si realmente son necesarias, tenemos que ayudara los niños a integrarlas de la mejor forma posible. Si esa norma respondía a una necesidad de todos, si la presencia de juguetes generaba muchos conflictos en el grupo, si creaba un ambiente desagradable y conflictivo que al final afectaba a todos los niños o hacía subir el nivel de estrés del adulto, quizás merecía la pena mantenerla. Las respuestas empáticas son de gran ayuda cuando una norma es difícil para un niño. Y, además, si evito las frases negativas como «**no** te la puedo dar», «ahora **no** la puedes tener», «ya sabes que ahora **no** jugamos con esto», etc., ayudo aún más a disminuir el nivel de frustración del niño, tal como hemos comentado en el apartado anterior.