



CONSEJOS PARA ESTABLECER NORMAS/LÍMITES

1. **Empezar con los límites desde la más tierna infancia, desde el primer año.** En este caso son pequeñas normas: si subes por ahí te caerás, al tocar esto otro podrías romperlo... El bebé tiene que aprender a interpretar e identificar ese NO.
2. Debemos **estar preparados para discutir con los hijos**, algo agotador pero necesario. Y es que los niños no aceptan de buen grado renunciar a sus deseos, pero los padres debemos tomar partido en esa edad en la que el niño no es capaz de asumir grandes responsabilidades. Si el niño va a llorar, protestar o gritar si no le dejamos pegar al hermanito pequeño, pues tendrá que llorar, protestar o gritar, pero no le dejamos porque no está bien.
3. **Hemos de ser coherentes y consecuentes.** Si decimos al niño que no podrá jugar con ese juguete por su mal comportamiento pero no lo cumplimos, el niño acabará no respetándonos. En el otro sentido, tenemos que llevar esa consecuencia hasta el final, siempre teniendo en cuenta que la consecuencia de estar adaptada al comportamiento. No podemos prohibir al niño ir al parque durante una semana porque no recogió los juguetes.
4. La **firmeza: el tono de voz y la seriedad** con la que hablemos es fundamental a la hora de poner límites. Debemos mostrarnos serios y pacientes, aunque por dentro tengamos ganas de llorar o de reírnos. No debemos gritar pero sí mostrarnos seguros de lo que estamos haciendo.
5. Debemos **olvidarnos del consabido: 'porque lo digo yo y punto'**. Los niños **han de entender el motivo de una regla**: por qué han de irse a la cama pronto, por qué tienen que recoger la habitación. De esta manera ellos podrán desarrollar valores internos de comportamiento. ¡Ah! y las explicaciones cuanto más concisas y claras, mejor.
6. **Consecuencia educativa**: 'si no haces los deberes irás al colegio sin ellos y tendrás que afrontar las consecuencias', si no quiere tomar la cena, retiramos el plato, no le preparamos otro plato. No le gritamos u obligamos, simplemente les advertimos sobre lo que puede pasar si ellos no hacen lo que deben.
7. **No ceder.** Cediendo sólo agravamos y prolongamos el problema en el tiempo. Esta es nuestra norma y así has de hacerlo. Estemos seguros de que lo que estamos haciendo, SIEMPRE es y será para el bien de nuestros hijos, para que crezcan felices.