Los tres pilares básicos:

- La **creación de hábitos**. El mejor camino hacia la **autonomía** del niño/a.
- Establecimiento e interiorización de normas. **A las reglas les llamamos límites**, y si hay límites hay libertad. El límite es una guía, una señal que le muestra al niño hasta dónde puede llegar; esto le da seguridad y confianza en sí mismo, pues empieza a ordenar el mundo que lo rodea.
- Dedicar a los niños/as tiempo de calidad: **la educación emocional.**

Objetivos para los padres

Aprender a utilizar el “no” y no sentirse culpable por ello

El “no” es una herramienta imprescindible en el proceso educativo del niño. Le ayuda a saber cómo tiene que actuar, cuáles son sus límites y hasta dónde puede llegar. Y eso es fundamental para que se sienta seguro, tanto física como psicológicamente.

Por otro lado, es importantísimo no desgastar el “no”. Si estamos constantemente diciéndole “no chilles”, “no toques”, “no corras”…, el día que le digamos “no” a algo realmente fundamental como “no cruces la calle” o “no pegues”, seguramente no nos hará caso. Hay que aprender a racionarlo en función de la relevancia real de la conducta que queremos evitar.

Poner límites sin remordimiento

El vínculo afectivo con los adultos de referencia es el motor biológico y psicológico del niño, pero eso no quiere decir que no haya que ponerle límites y decirle “no”. Y no debemos sentirnos mal o tener remordimientos por ello.

Aunque nos pueda extrañar, los niños no perciben el consentimiento absoluto como algo positivo, sino todo lo contrario. A veces ocurre que nos sentimos culpables, debido a la falta de tiempo que dedicamos a los niños por culpa del trabajo y a estar muy ocupados. Esto dificulta la tarea de poner límites ya que nos hace tener una actitud más permisiva y nos lleva a pretender compensar la falta de tiempo con una tolerancia excesiva. Y es un grave error porque conseguimos todo lo contrario…

Conseguir que nos respeten

El respeto es un camino de doble dirección. Como padres y madres debemos aprender a decir “gracias” y “perdón” debidamente disculpándonos ante nuestros hijos cuando no tengamos razón. Es siendo sinceros y honestos, mostrando confianza y cumpliendo las promesas hechas como se establece una base sólida en la relación, y

de este modo los niños aprenden a respetar a los padres. Es la diferencia entre tener autoridad o caer en el autoritarismo.

Pautas clave para el establecimiento de límites y normas

- ✓ **CONSISTENCIA:** establecer las normas de forma consensuada con la pareja. Estas normas no pueden entrar en contradicción unas con otras. Los desacuerdos sobre cómo educar y actuar con los hijos deben discutirse en privado, nunca delante del niño.
- ✓ **CLARIDAD:** establecer reglas específicas y simples; explicarlas claramente de antemano. Del mismo modo haremos con las consecuencias en el caso de que no se cumplan.
- ✓ **MANTENER LA CALMA:** es imprescindible mantener el control de la situación. Hay que armarse de paciencia, manifestar una actitud serena y pensarlo dos veces antes de dejarnos llevar por el enfado y perder los papeles y la autoridad.
- ✓ **IR PASO A PASO:** hay que ir despacito y con buena letra. Si el niño está acostumbrado a que le repitamos 100 veces las cosas, no se puede pensar que el primer día se pueda cambiar y solucionar todo de golpe. Necesita tiempo para darse cuenta de que las cosas han cambiado y hay que demostrárselo con acciones, con hechos. Es importante, cuando damos normas u órdenes, darlas de una en una. Cuando una se cumple y está acabada, pasamos a la siguiente.
- ✓ **REFORZAR O PREMIAR LAS CONDUCTAS POSITIVAS:** por pequeñas que sean. La filosofía de esto es ir premiando los pequeños pasitos, los pequeños logros para irnos acercando a la meta final. La constancia en esto supone gran parte de la clave del éxito.
- ✓ **IGNORAR LOS COMPORTAMIENTOS INADECUADOS:** esta es la otra cara de la moneda, complementaria al punto anterior. Cuando el niño lo hace mal, nuestra respuesta debe ser la total indiferencia (siempre y cuando no sea algo peligroso o que dañe a alguien o algo). Se trata de que comprenda que de ese modo no va a conseguir lo que busca: nuestra atención. Si se trata de una conducta inadmisible (romper algo, pegar,…) debemos actuar con un “tiempo fuera”: sacar al niño de esa situación, sin decir nada, sin “entrar al trapo”, para evitar que sienta que consigue nuestra atención gracias a esa conducta transgresora.
- ✓ **ORDEN Y ORGANIZACIÓN:** los niños necesitan un orden tanto en los tiempos como en los espacios y objetos. Es fundamental educarles en las “rutinas” cotidianas, a través de las cuales progresivamente lograrán ir siendo más autónomos y responsables.
- ✓ **OFRECER UN MODELO ADECUADO:** para terminar, resaltar que los niños necesitan un modelo adecuado por nuestra parte para aprender adecuadamente. Tengámoslo claro, la frase “*haz lo que yo te diga, pero no lo que yo haga,*” **NO FUNCIONA**…