

Disciplina: cómo y cuándo establecer reglas y límites

En esta hoja informativa:

- > Cuándo y por qué los niños necesitan reglas
 - > Cómo ayudar a su hijo o hija a respetar las reglas
 - > La importancia de repetir las reglas
 - > Aspectos a tener en cuenta
-

Cuándo y por qué los niños necesitan reglas

Los bebés son curiosos por naturaleza y quieren explorar. Cuando empiezan a gatear o a caminar, **a menudo entre los nueve y los once meses**, están ansiosos por descubrir su entorno por sí mismos. Además, son completamente inconscientes de los peligros potenciales. Para mantenerlos a salvo, es importante establecer algunas reglas que les enseñen lo que pueden hacer y lo que no.

Alrededor de los doce meses, los niños pequeños están preparados para aprender reglas sobre **cómo comportarse con las personas y los objetos**. A esta edad, las reglas están pensadas para mantener a salvo a su hijo o hija, enseñarle habilidades sociales y limitar o reconducir comportamientos inadecuados. Por ejemplo, puede decirle: "Sé amable con tu amigo" o "Puedes tocar esta planta, pero con mucho cuidado".

Las reglas les permiten a los niños pequeños **aprender qué comportamientos no están permitidos** en su familia. Ayudan a los padres a inculcar valores y a mantener la armonía en el hogar.

Las reglas también permiten a los niños pequeños **aprender** gradualmente **habilidades sociales**. Más adelante, podrán aplicar lo aprendido fuera de casa, como en la guardería.

Por qué son esenciales las reglas

Independientemente de la edad, las reglas ayudan a los niños a sentirse seguros, sobre todo si se aplican con coherencia. Eso se debe a que saben qué esperar y comprenden lo que pueden hacer y lo que no.

Cuando los padres, educadores y otros adultos establecen estos límites, **los niños entienden que se los cuida y protege** y, por tanto, que pueden confiar en sus cuidadores. Establecer límites claros también puede tranquilizar y fortalecer a su pequeño o pequeña, lo que ayudará a que desarrollen una buena autoestima.

Sin la estructura que proporcionan las reglas, los niños pueden **sentirse ansiosos y perdidos como consecuencia de que se les dé demasiada libertad**. A medida que crecen, también pueden sentirse menos seguros de sí mismos y tener dificultades para regular sus emociones.

Cómo ayudar a su hijo o hija a respetar las reglas

Antes de incorporar nuevas reglas

- ▶ **Tenga en cuenta los comportamientos habituales en la etapa de desarrollo de su hijo o hija** antes de establecer una regla. Por ejemplo, es normal que un niño pequeño sea curioso y tenga ganas de explorar. De usted depende garantizar su seguridad en su casa. Si es posible, cree una zona de juegos segura y adecuada para la edad. Ofrezca a su pequeño o pequeña objetos y lugares para descubrir (por ejemplo, recipientes de plástico, zapatos en un armario). Podrá divertirse y explorar por su cuenta sin que usted le diga constantemente “¡No!” o “¡No toques eso!”.
- ▶ **Pase tiempo de calidad con su hijo o hija.** Si construye una relación sólida con su pequeño o pequeña, querrá cooperar y seguir sus reglas de forma natural. Pase tiempo divertido y de calidad con él o ella todos los días para inculcarle sentimientos de amor, valoración y seguridad.
- ▶ **Elija algunas reglas familiares no negociables (de cuatro a seis reglas como máximo).** Por ejemplo, puede enseñarle a su bebé a hablar sin gritar, a ser amable con los demás, a recoger sus juguetes después de jugar y a decir “por favor” y “gracias”. A su pequeño o pequeña le resultará más fácil recordar y seguir una cantidad reducida de reglas clave. Como padre o madre, también le resultará más fácil aplicarlas con coherencia.

Antes de incorporar nuevas reglas

Cuando siga las reglas, felicite a su hijo o hija para que se anime a continuar con su buen comportamiento.

- ▶ **Las reglas deben ser breves y adecuadas para la edad.** Antes de los dos años, lo mejor es darle instrucciones de un solo paso (por ejemplo: “Siéntate”, “Ven a comer”). De los dos a los tres años, pueden seguir instrucciones de dos pasos (por ejemplo: “Toma tu taza y tráesela a mamá”). A partir de los tres años, pueden entender instrucciones de tres pasos (por ejemplo: “Ve a tu habitación, toma tu pijama y tráelo aquí”).
- ▶ **Asegúrese de captar la atención de su hijo o hija cuando le explique una regla.** Acérquese y establezca contacto visual. Asegúrese de que esté escuchando.
- ▶ **Dígale a su hijo o hija lo que puede hacer en lugar de lo que no puede hacer.** Le resultará más fácil entender y adoptar el comportamiento que se espera de él o ella. Por ejemplo, en lugar de decirle: “No te metas el lápiz en la boca”, dígame: “Sujeta el lápiz con la mano, así”. Si se limita a decirle que no haga algo, es posible que no sepa qué quiere que haga en su lugar.

Cuando su hijo o hija hace algo que está prohibido

- ▶ **Redirija su atención hacia algo positivo.** Antes de los dos años, no suele bastar con explicar una regla. Por ejemplo, si su hijo o hija arroja una pieza de un rompecabezas y derriba la torre de bloques de su hermana mayor, tome su mano y enséñele dónde van las piezas de los rompecabezas. Puede decirle algo como: "Esta pieza va aquí, en tu rompecabezas". Si es necesario, también puede hacer que juegue en otra habitación. Del mismo modo, si su bebé arroja arena en el parque, puede decirle: "La arena no se arroja. ¿Quieres correr o tirarte por el tobogán?".
- ▶ **Evite las explicaciones largas.** A su hijo o hija le resultarán difíciles de entender y recordar, por lo que serán ineficaces.
- ▶ **Use el "no" con moderación.** Cuanto menos diga que no, más probable será que su hijo o hija siga las reglas. Por ejemplo, si su hijo o hija le pide una galleta antes de comer, puede decirle: "Sí, en cuanto termines de cenar", en lugar de: "No, ¡es la hora de cenar!". Dicho esto, si su hijo o hija hace algo que no está permitido, puede decirle que deje de hacerlo.

Las 5 C de una buena disciplina

Para ser eficaz, una regla debe tener lo siguiente:

- **Claridad:** explique cada regla con claridad. Use palabras adecuadas para la edad y que su hijo o hija entienda.
- **Concisión de las expectativas:** establezca reglas que describan cómo debe comportarse su hijo o hija en lugar de cómo no debe hacerlo.
- **Constancia:** ya sea que su hijo o hija esté con usted o con otro adulto (por ejemplo, su pareja), las reglas deben ser siempre las mismas y no deben variar según su estado de ánimo. Esto puede significar tener que mantenerse firme a veces mientras apoya a su hijo o hija.
- **Coherencia:** antes de establecer una regla, piense si realmente puede hacerla cumplir. Puesto que usted es un modelo importante para su hijo o hija, asegúrese de seguir usted también las mismas reglas.
- **Consecuencias:** lo ideal es que si su hijo o hija rompe una regla, haya consecuencias directamente relacionadas con su comportamiento. Las consecuencias ayudan a su hijo o hija a aprender de sus errores y a adoptar nuevos comportamientos positivos.

La importancia de repetir las reglas

Los niños tardan mucho tiempo en entender y recordar lo que se espera de ellos, así que no se sorprenda si tiene que repetir las reglas a menudo.

En la primera infancia, **las regiones del cerebro implicadas en el control de los impulsos no se han desarrollado completamente**. Por eso, a veces, su hijo o hija puede romper una regla; simplemente no puede evitarlo. A medida que crezca y su cerebro se desarrolle, controlará mejor sus impulsos. Mientras tanto, puede practicar con su hijo o hija el comportamiento esperado. Repasar los pasos juntos ayudará a que recuerde y comprenda lo que debe hacer.

Otras veces, puede que tenga que repetirle una regla a su hijo o hija porque **no la ha entendido del todo**. Esta podría ser la razón por la que desobedece. En este caso, vuelva a explicar la regla utilizando un lenguaje sencillo. Haga hincapié en por qué debe seguir la regla. Si su hijo o hija tiene tres años o más, puede pedirle que repita la regla con sus propias palabras para asegurarse de que la ha entendido.

Aunque su hijo o hija comprenda y recuerde perfectamente una regla, **puede decidir desobedecerla por rebeldía o frustración**. Este comportamiento es perfectamente normal y forma parte de su desarrollo. Puede que simplemente esté expresando una emoción fuerte o haciéndose valer. Si esto ocurre, mantenga la calma y reconozca los sentimientos de su hijo o hija, pero no cambie la regla. Puede decirle: "Entiendo que no te guste lavarte los dientes, pero es un hábito muy importante" o "Sé que te molesta/entristece/enfada, pero...".

Ocasionalmente, es posible que su hijo o hija **no esté prestando tanta atención como es habitual, que pierda la concentración o que esté bajo una situación de estrés**. En estos casos, necesita más que nunca su apoyo para adoptar un buen comportamiento. Por ejemplo, puede quedarse cerca y ofrecerle ayuda si la necesita.

¿Merece la pena enfadarse para demostrar algo?

Tener que repetir las mismas reglas una y otra vez puede hacer que los padres se sientan derrotados. Aunque su paciencia se agote, intente mantener la calma. Evite culpar o amenazar a su hijo o hija, ya que esto podría asustarlo/a y dañar su relación. Si cree que va a perder los estribos, tómese un momento para calmarse (por ejemplo, tómese un descanso o deje que intervenga su pareja).

Aspectos a tener en cuenta

- ▶ Los niños pequeños son exploradores natos, por lo que es importante establecer reglas que los mantengan a salvo y les ofrezcan seguridad.
- ▶ Los niños suelen necesitar que se les recuerden las reglas varias veces antes de entenderlas y respetarlas. Además, ser coherente a la hora de hacer cumplir las reglas ayudará a su hijo o hija a sentir más seguridad.
- ▶ Es importante que pase tiempo de calidad con su hijo o hija y le brinde apoyo mientras aprende qué comportamientos son aceptables.

Revisión científica: Céline Blanc, psicopedagoga

Investigación y redacción: el equipo Naître et grandir

Actualización: julio de 2023