

# Creciendo con nuestros Hijos

Nadie nace sabiendo ser padre. Cada hijo es único y se enfrenta a distintas situaciones de diferentes maneras, por lo que cada nuevo hijo es un nuevo comienzo. Educar es acompañar a nuestros hijos en su crecimiento, y CRECIENDO PSICOLOGÍA quiere compartir ese camino con vosotros.

lunes, 3 de febrero de 2014

## *Los límites en el crecimiento*

Los límites no son sólo necesarios para aprender a manejar la frustración, sino que son parte importante en el desarrollo madurativo y de la personalidad.

A nadie le gusta sentirse limitado, pero sí nos gusta sentirnos seguros, ver que tenemos la posibilidad de probar cosas nuevas dentro de un marco controlado.

**Durante el proceso de desarrollo, los niños necesitan un lugar seguro para crecer**, un cerco limitado dentro del cual actuar y explorar. Igual que cuando son pequeños y empiezan a gatear, lo hacen siempre dentro de un radio en el que puedan ver a sus padres y volver en caso de amenaza, establecer los límites cuando van creciendo les da la seguridad para experimentar. Claro que esos límites se van ampliando y cambiando según la edad: un niño de 5 años no va a ir solo a comprar el pan, pero sí puede pedir la barra cuando vaya con su madre; pero un adolescente de 13 podrá ir solo a la tienda, pedir y pagar.

La mayor parte de los adolescentes refunfuñan, se quejan y lamentan de sus padres, de lo injustos que son, de las mil normas que tienen, de que no les dejan libertad...igual que hicimos nosotros a su edad y que han hecho y seguirán haciendo todos los adolescentes a lo largo de la historia. ¿Quién no ha dicho de sus padres que son injustos y poco comprensivos y crueles por hacerle volver a casa mucho antes que al resto de sus amigos? Sin embargo, esos mismos adolescentes son los que más queridos se sienten por sus padres (cosa que nunca admitirán frente a ellos, por supuesto).

Hay estudios que indican que los niños a los que no se les ha puesto límites a lo largo de su vida sienten que sus padres no se preocupan lo suficiente por ellos, que esa falta de límites equivale a una falta de interés.

**Intentar romper esos límites y enfrentarse a los padres es una etapa muy importante en el crecimiento** que se presenta en dos momentos del desarrollo: alrededor de los 4 años y en la adolescencia. Claro que la forma de enfrentamiento es diferente, pero la causa es la misma: el niño está forjando su personalidad como individuo independiente de sus padres y necesita sentirlo. Por eso en ambos casos aparece el NO como respuesta: en los adolescentes al hacer exactamente lo contrario de lo que sus padres le dicen, y en el niño pequeño de una forma mucho más directa, tanto con la cabeza como oralmente, en ese tiempo en el que su única respuesta sin razón alguna a todo es...NO.

Que ellos necesiten hacerlo no significa que debemos ceder, sino más bien al contrario: ya que ellos lo necesitan, debemos darles esos límites para que puedan tener algo a lo que enfrentarse, para que puedan atravesar esa etapa de desarrollo de la personalidad.

**Los límites ayudan a criar niños más pacientes, más adaptados y preparados y más seguros de sí mismos.** Debemos ver entonces los límites como aliados para la educación, como una inversión actual para prevenir problemas futuros.

## *Los niños y la frustración.*

Hemos de tener muy presente que el niño no es naturalmente responsable, ni altruista, ni controlado, ni constante, ni objetivo. Por eso necesita que se le enseñe a utilizar los propios controles. Acomodarse a la frustración, saber aceptarla y hacerle frente, es también de suma importancia de cara a posibles adicciones. Se ha demostrado que una característica primaria en los drogodependientes es precisamente la poca resistencia a la frustración. Algo parecido podría decirse de los alcohólicos.

**La frustración es parte de la vida. No podemos evitarla, pero sí podemos aprender a manejarla y a superarla.** Generalmente es en la infancia cuando aprendemos a tolerar la frustración.

**Cuando un niño es muy pequeño, cree que el mundo gira alrededor de él.** Piensa que se merece todo lo que quiere, en el momento en que lo quiere. No sabe esperar, porque no tiene el concepto de tiempo, ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás.

**Piensa que sus deseos son necesidades,** y esta confusión viene de las respuestas que ha obtenido hasta ese momento: el llanto del bebé ha sido muy útil para reclamar la atención de los padres para que le atendieran en ese momento, pero cuando crecen empiezan a “necesitar” otro tipo de cosas además de atención, comida, aseo, sueño...

Necesita/desea que estén con él todo el tiempo, necesita/desea que le den algo que ha visto y le ha gustado.... Y ahí es cuando los padres debemos empezar a establecer la diferencia. No todo lo que pide el niño ha de ser satisfecho inmediatamente ni todo lo que se le antoja se le debe proporcionar al instante.

Por eso, **cualquier límite o cualquier cosa que le niega, lo siente como algo injusto y terrible.** No puede entender por qué no le dan lo que él desea. Se siente frustrado y despojado de lo que "necesita" en ese instante. No tiene las herramientas para eliminar, disminuir o tolerar su malestar.

Si los padres o las demás personas le damos siempre lo que pide inmediatamente, no aprende a "aguantar" la molestia que le provoca la espera o la negación de sus deseos y al llegar a la edad adulta, sigue sintiéndose mal ante cualquier límite o ante la necesidad de posponer una satisfacción. Siente que necesita eliminar inmediatamente dicho malestar. ¿Cómo? Haciendo lo más fácil o lo primero que se le ocurra, con tal de que se le pase la molestia o incomodidad.

**Piensa sólo en el bienestar de ahora,** sin pensar en los resultados futuros.

La poca tolerancia a la frustración provoca que, ante cualquier incomodidad, nos desmotivemos y abandonemos nuestras metas y proyectos. Esto se puede ver fácilmente en los niños que no hacen los deberes, o que se niegan a estudiar. Ambas actividades son poco placenteras, y no le dejan hacer lo que verdaderamente quiere (ver la tele, jugar, salir con los amigos...), por lo que las abandona.