LÍMITES
Y COMUNICACIÓN EMPÁTICA

Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA

RED INTERDISCIPLINARIA DE CRIANZA

FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

LÍMITES Y COMUNICACIÓN EMPÁTICA

¿CÓMO SE ENTIENDE EL "NO" EN LA PRIMERA INFANCIA?

Las niñas y los niños pequeños no entienden la palabra "no" del mismo modo que lo hacemos las personas grandes. El "no" muchas veces va contra sus deseos y sus necesidades.

Pensemos que un niño en etapa preescolar necesita ver, tocar y aprender a hacer las cosas por sí mismo. Entonces, cuando aparece el "no se puede", muchas veces los niños y las niñas reaccionan con grandes enojos. Esto es esperable y saludable. No significa que hayamos hecho ni estemos haciendo las cosas "mal". Más bien, todo lo contrario. ¡Es algo bueno! Porque se están encontrando con el "no", que es una categoría que lleva tiempo construir.

¿Y qué podemos hacer?

Tener mucha paciencia, **explicar siempre todos los por qué** y saber que en algún momento todo ese trabajo valdrá la pena. Pero no podemos decir todo el día que "no" a todo. Si lo hacemos, si gritamos y decimos muchas veces que no, vamos a lograr el efecto contrario: un niño enojado, que seguramente hará más "berrinches" y "menos caso". Por eso, es mejor "ahorrar" el no y usarlo solo cuando es realmente necesario.

Muchas veces el "no se puede" puede ser un "podés hacerlo, pero más tarde", o "esto no, pero tal otra cosa sí".

Los estallidos emocionales o "berrinches"

En estas edades es muy común que aparezcan los mal llamados "berrinches". Niños y niñas entre 1 y 4 años que, cuando se enojan, lloran, gritan, pegan, se golpean y/o se tiran al piso.

¿Y por qué pasa esto?

Porque sus emociones son muy intensas y su cerebro colapsa. Todavía no pueden regular y comprender sus emociones, entonces reaccionan de una manera que nos parece "exagerada".

Todo niño pasará por una etapa similar y necesitará ayuda para empezar a usar las palabras u otros recursos cuando algo no le guste. Pero eso necesitará de tiempo y presencia de personas adultas.

Durante el estallido, en general, no suele funcionar intentar razonar con el niño. En ese momento su cerebro no está preparado para aprender. Nunca debemos olvidar que cuando un niño o una niña tiene un "berrinche" se siente mal y está sufriendo.

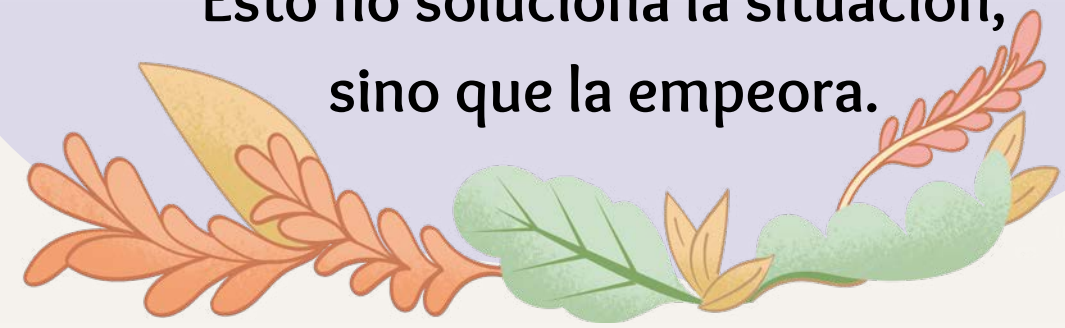
¿Cómo podemos acompañar el "berrinche"?

Para acompañar esa emoción fuerte las personas adultas **debemos estar en calma**. Un cuidador que está en calma tiene muchas más posibilidades de regular y contener a un niño. **No podemos apagar un incendio con nafta, ¿no les parece?**

Entonces, acompañamos, contenemos y esperamos que el "incendio" pase:

- Respiramos, tratamos de no enojarnos ni gritar y recordamos que esto es algo que pasa en todas las casas.
- Podemos estar a su lado, simplemente esperando.
- También podemos poner palabras a lo que pasa: "entiendo que estás enojada porque no te dejo jugar con los vasos de vidrio".
- Muchos niños aceptan un abrazo, mientras que otros no quieren que nos acerquemos. En este caso, nos quedamos cerca y avisamos que estamos ahí para cuando nos necesiten.
- A veces ayuda agacharnos a su altura y hablarles a los ojos.
- Si intentan romper algo, lastimarse o lastimar a alguien, por supuesto, no lo permitimos. Por ejemplo: "no me podés pegar a mí, pero si necesitás sacarte el enojo podés pegarle a la almohada".

**Nunca debemos encerrar al niño,
ni dejarlo solo, ni castigarlo,
ni golpearlo, ni enviarlo "a pensar".
Esto no soluciona la situación,
sino que la empeora.**



Todo niño y toda niña necesita ayuda para comprender y gestionar sus propias emociones. Es en esos momentos de enojo y desborde donde ellos necesitan estar seguros de que "igual los queremos" aunque se "porten mal".

Cuando pase el estallido podremos hablar sobre lo que pasó y cómo podemos solucionarlo de otra manera la próxima vez. Esta etapa es parte del crecimiento y ya pasará.

¿Qué es un límite?

¿Buscamos limitar o enseñar? ¿Damos órdenes o contamos cuáles son las reglas en casa?

Todo "mal comportamiento" tiene una razón. Solo tenemos que intentar entender qué mensaje nos está tratando de dar ese niño o esa niña a través de su conducta.

En la primera infancia los límites están en proceso de construcción.

En realidad, no se trata de "poner límites", sino de comunicarlos, porque los límites existen, no se inventan para que niños y niñas "aprendan". Hay reglas sociales, normas propias de cada casa, pautas en el jardín, situaciones que nos ponen en riesgo, otras personas con necesidades distintas a las nuestras y un montón de factores que condicionan qué se puede (y no) hacer.

Pero **entender y aprender todo esto lleva tiempo.** Es muy probable que tengamos que repetir las cosas muchas veces (en distintas ocasiones y explicando siempre el por qué). No es el "no porque no". Para educar no se necesita la violencia, se puede enseñar la forma adecuada de comportarse sin tener que gritar, castigar ni pegar. ¡Si lo hacemos con calma y cariño, ellos y ellas aprenderán mucho mejor!

Por otro lado, para que toda la familia pueda convivir a gusto es importante que los lugares que compartimos estén también pensados para los más pequeños. Por ejemplo, si hay cosas que no deben tocar, esas cosas no deben estar nunca a su alcance. De este modo evitaremos estar diciendo todo el tiempo que no y el día a día será mucho más fácil.

¡Si lo hacemos con calma y cariño ellos y ellas aprenderán mucho mejor!

La forma en que nos hablamos también construye y enseña. Tristemente, a veces las personas grandes les hablamos a los chicos con órdenes y gritos. "¡No tires eso!". "¡Bajate de ahí!". "¡Sentate a comer!". Pero cuando gritamos, generamos estrés en la familia y miedo en los niños y las niñas. ¿Por qué no elegir otros modos?

Cómo comunicarnos empáticamente con niños y niñas

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS MEJOR CON NIÑAS Y NIÑOS PEQUEÑOS?	
Acción	**Ejemplo**
Evitar las etiquetas y los sermones.	Decir "veo que tus juguetes están tirados" en lugar de "sos un desordenado".
Ser consciente del lenguaje corporal.	Agacharnos a su altura al hablar.
Aplicar la escucha activa.	Mirarlos a los ojos, repetir lo que nos dicen.
Cuidar el tono de voz y el volumen.	Evitar los gritos y los insultos.
Prestar verdadera atención.	Hacer observaciones: "qué torre tan alta armaste, ¿te gusta construir con bloques?".
Nombrar las emociones.	Decir "llorás porque estás enojada, te entiendo".
Hacer preguntas en lugar de dar órdenes.	Preguntar "¿Juntamos los juguetes? Yo te ayudo" en lugar de decir "ordená tus juguetes".
Demostrar respeto por sus esfuerzos.	Decir "lo hiciste muy bien. Cada día te sale un poco mejor".
Dejar que tomen decisiones.	Preguntar "¿hoy querés vestirte solito?"
Incluirlos en las tareas domésticas.	Cocinar o doblar la ropa juntos.
Convertir las tareas de rutina en un juego.	Inventar una canción para cepillarnos los dientes o llevar barquitos de papel al baño.
Usar el recurso del humor.	Decir palabras graciosas o chistes simples para hacer más divertido el día a día.

De todos modos, a veces, por más esfuerzos que hagamos, no vamos a estar de acuerdo. Entonces habrá conflictos, enojos o frustraciones. Esto también pasa en todas las casas y es parte de la convivencia. Lo importante es cómo resolvemos esos problemas.

Apostemos siempre a que sea sin violencia ni golpes.

En la crianza, probamos, nos equivocamos, volvemos a intentarlo. Lo que funciona hoy, no funcionará mañana. Lo que hoy es un drama, mañana será motivo de risas. Y todo será válido si lo intentamos con amor, respeto y paciencia.

Los **"NO"**

Los **"no"** muchas veces van contra sus deseos y necesidades.

Las niñas y los niños pequeños no entienden la palabra **"no"** del mismo modo que las personas grandes.

Usamos el **"no"** solo cuando es realmente necesario.

BIBLIOGRAFÍA

Raschkovan, I. (2019). Infancias respetadas. Crianza y vínculos tempranos. Buenos Aires: Aique Grupo Editor.

Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020). No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta.

FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

RED INTERDISCIPLINARIA DE CRIANZA

Crianza en familia es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia.

Este material es de uso libre y gratuito.

LÍMITES
Y COMUNICACIÓN EMPÁTICA