

¿Cómo identificar problemas con los límites?

Todo padre o madre se enfrenta a situaciones tensas en su diario vivir. Las responsabilidades que conlleva el manejar un hogar, una familia, o las demandas laborales, generan mucho estrés y ansiedad. Lo mismo sucede a la hora de educar a los hijos/as.

A veces los padres:

- Son poco asertivos e inseguros de sí mismos.
- Sienten lástima de sus hijos/as.
- Piensan que deben tolerar conductas, porque si no, les causarán un trauma a sus hijos/as.
- No se ponen de acuerdo sobre qué, cuándo y cómo disciplinar a sus hijos/as.
- Ponen reglas y límites con respecto a unas áreas, como por ejemplo, los estudios, olvidándose de otras conductas.

Si su hijo/a ...

- lo enfrenta excesivamente cuando se le disciplina,
- a menudo impone su voluntad,
- logra que usted termine haciendo cosas que él puede hacer por sí mismo,
- sabe a quién pedirle permiso para hacer algo que no debe

...es evidente que usted tiene dificultades con los límites que les fija a sus hijos/as. Éste es el momento de evaluar, no sólo sus métodos de disciplinar, sino también la forma en que los comunica.

*Aportación de
Trabajo Social
Por Lennith López*



¿Cómo hago para que mi hijo/a me haga caso?

- Explíquelo con palabras sencillas, que él/ella conozca, las cosas que puede o no hacer.
- Cuando le prohíba hacer algo, dele opciones sobre algo que sí puede hacer.
- “No *se puede* tirar la comida al piso”, no es lo mismo que decir: “*no me gusta* que tires la comida al piso”. La norma no debe estar atada a complacer los sentimientos de los padres, sino a la convivencia social y familiar en general.
- Cuando su hijo/a rete una regla, mantenga la calma y tenga en cuenta su dificultad para seguirla.
- Evite las batallas. Cuando un chico se ve como ganador frente a la autoridad de sus padres, siente, al mismo tiempo, una desprotección (inconsciente) por parte de ellos.
- Un niño maltratado no querrá obedecer. Los límites no tienen que ver con el insulto, sino con el sano ejercicio de la autoridad y firmeza de la palabra de los padres.
- Cuando ponga un límite, esté seguro y convencido del mismo. Los niños perciben con facilidad cuando el adulto no está seguro de lo que pide.
- Evite los mensajes dobles. No pida algo que está anulando con sus acciones .
- Si estableció una regla, es esencial que la ponga en práctica. (Si insiste en que sus hijos recojan los juguetes, no los recoja por ellos.)
- Evite las amenazas y los sobornos. El niño debe obedecer porque comprende las normas, no por miedo o por premios que entenderá tiene derecho a exigir por su buen comportamiento.

Plan de Bienestar UTM-PRSSA Boletín Informativo



Aprendiendo a poner límites seguros en la crianza

**Unidad de Servicios
Psicológicos
y
Trabajo Social**

**Teléfono:
(787) 268-7233**

¿Qué son límites seguros?

Cuando se está criando a un niño, surgen muchas preguntas. Entre ellas, ¿cuánto le debo permitir? ¿A qué hora debe ir a la cama? ¿Debo comprarle lo que me pide? ¿Quién toma las decisiones? ¿Cuál es mi papel como padre o madre?

Las respuestas a estas preguntas están relacionadas con la importancia de establecer límites en la crianza. Ahora bien, ¿de qué se trata el poner límites? Se trata de decir "NO". Decir "no" implica que sus hijos/as no pueden tener ni hacer todo lo que piden. Los niños/as de hoy día cuestionan las prohibiciones arbitrarias, es decir, un "no" sin explicación. Uno de los desafíos mayores que enfrentan los padres, en el presente, es poner límites a sus hijos: definir qué cosas pueden o no hacer. Es común la pregunta de si se ha elegido un límite correcto y oportuno.

Cuando hablamos de límites, es muy importante lo que hace el padre (madre, tía, abuelo, o maestro...) con los pedidos de los chicos. Todo "no" debe poder ser explicado, para que brinde seguridad.



Este boletín ha sido creado por:
Maileen Souchet y
Silvia Arosemena
Psicólogas clínicas internas
UTM PRSSA

Referencia:
Conti, A. (2001)

¿Qué hago con estos salvajes?

¿Para qué sirven los límites?

El poner límites (indicar las posibilidades de lo que puede o no puede hacer) es favorable en tanto que:

- Ayuda a organizar las acciones de los niños/as, al ofrecer una guía.
- Permite que los niños/as puedan ubicarse como hijos/as con relación a sus padres.
- Facilita el que los hijos/as aprendan a acomodarse a las reglas establecidas y les ayuda a buscar alternativas creativas que sean socialmente aceptadas.

¿Qué se permite o prohíbe, y por qué?

En el mundo de los niños, hay cosas que se permiten y cosas que se prohíben. Aquellas cosas que deseamos, estimulamos y toleramos en nuestros hijos/as pertenecen al mundo de lo permitido. Las acciones que, por el contrario, no autorizamos, ni toleramos, forman parte de las prohibiciones y se enseñan a través de los límites.

El límite responde al grado de tolerancia de los padres. Éste tiene que ver con la historia de los padres, con la crianza que tuvieron, con las formas de pensar en la sociedad, los modos de vida y las costumbres en la cultura. Cada familia establece límites y permisos distintos. Para una familia puede ser intolerable que sus hijos coman frente a la televisión, mientras que, para otra, esta es la manera de cenar todos los días. Conocer los propios límites y grados de tolerancia posibilita explicar con mayor claridad las conductas permitidas o prohibidas a los hijos.

Derechos propios de los niños

Todo niño/a tiene derechos que le son propios, tiene unos permisos sólo por el hecho de ser niño. Entre ellos, está **el derecho a pensar libremente, experimentar cualquier tipo de sentimiento, deseo o fantasía**. Sobre esto, no hay límite posible. Por ejemplo, podemos prohibir que un niño le pegue a otro, pero no podemos impedir que se sienta enojado. Por otra parte, podemos no comprarle un juguete, pero no podemos eliminar su deseo de tenerlo. Además, podemos limitar su tiempo en la bañera, pero no podemos prohibir que fantasee que está en una piscina.

Respetamos a los niños/as cuando se les permite hablar de sus pensamientos, deseos y fantasías. Lo que ellos/as dicen piensan o desean debe ser reconocido, aceptado y tolerado. Es importante entender que es distinto decirle a un niño que no pegue a otro y punto, a decirle que no puede hacerlo aunque sienta ganas de agredirlo. De esta forma, se reconoce y valida el sentimiento que lo lleva a actuar de forma agresiva, pues sobre los sentimientos no hay prohibición alguna. Cualquier niño/a está en la libertad de sentirse enojado, aún cuando esto molesta a sus padres. Lo que tiene prohibido es llevar a cabo acciones en contra de otros. El adulto es responsable cuando ayuda a que los niños puedan canalizar sus sentimientos de formas apropiadas para ellos y los otros.