



ARTÍCULO PARA PADRES 104

Cómo poner límites y evitar disgustos en casa

Cuando establecemos límites claros, firmes y constantes en casa, les estamos facilitando a nuestros hijos su adaptación a la sociedad, ya que esto les permite saber qué es lo que pueden o no pueden hacer, así como lo que se espera de ellos.

Los límites se establecen de acuerdo con la edad de desarrollo de tus hijos. No puedes ser muy exigente cuando aún no logran comprender todas las cosas que hacen, ni tampoco puedes ser tan flexible y condescendiente si ya logran identificar lo que está bien y lo que está mal.

Pero atención: es muy importante no confundir firmeza con agresividad ni violencia. Para formar hijos emocionalmente sanos debes evitar a toda costa los gritos y los golpes.

Lo que tú debes hacer es mostrar una actitud firme pero a la vez tranquila. No olvides automonitorearte constantemente para evitar engancharte con el enojo de tu hijo y que se convierta en una situación tensa y de conflicto. Marcar límites y cumplir las consecuencias por una conducta le ayuda al niño a hacerse responsable de las consecuencias de sus actos y a autorregularse y tolerar la frustración.

Cuando dejan de funcionar los límites

En el momento en el que los límites son poco claros o van de acuerdo con el estado emocional en el que se encuentran los padres dejan de ser funcionales, ya que el niño no percibe una constancia y esto le genera inseguridad, pues se le dificulta predecir lo que va a pasar si actúa de determinada forma. Al igual que cuando los padres se contradicen entre ellos y empiezan a restarse autoridad el uno al otro. Ante esta situación, el niño logra identificar cuál de sus progenitores es más firme o más condescendiente y tratará de manipular las situaciones.

Tipos de límites

Como papás, es difícil definir hasta qué punto se deben establecer límites. Ante esta disyuntiva, se corre el riesgo de llevar los límites al extremo, ya que, por un lado, cuando estos son demasiado estrictos se puede ver afectado el aprendizaje de los niños, pues les quitamos la oportunidad de experimentar las consecuencias de sus actos por sí mismos. Esto puede provocar que se vuelvan poco autónomos o que necesiten la aprobación constante. También puede ser contraproducente, provocando rebeldía hacia las figuras de autoridad y generando importantes conflictos en la relación entre padres e hijos.

Por otro lado, cuando los límites son permisivos o poco firmes, los niños tienden a poner a prueba a sus figuras de autoridad, retándolas, y se convierten en niños poco responsables de sí mismos y de sus conductas, ya que han asimilado que no existen las consecuencias.

Por ello, es importante que no caer en los extremos por querer formar a tus hijos “correctamente”. Busca un punto medio y, para ello, no pierdas de vista la edad de tus hijos para que los límites vayan de acuerdo con ésta; tampoco tengas miedo de establecerlos y cumplir las consecuencias.

Aprender a dar una orden

Debes ser congruente con lo que estás diciendo, por lo que tu postura y lenguaje corporal debe estar en sintonía con tu tono de voz y el mensaje que intentas transmitirle a tu hijo. También es importante que estés completamente seguro de lo que estás diciendo.

También es importante que, al dar una orden, te bajes a su altura y mantengas contacto visual con tu hijo para asegurarte de que te está escuchando y atendiendo. Háblale con firmeza y seguridad, evitando los gritos o jalones para que te haga caso; habla de forma directa y sin dar tanta explicación o justificación sobre lo que le estás ordenando. Confía en ti mismo y en lo que le estás diciendo.

Utiliza el lenguaje apropiado a la edad de tu hijo para que pueda entenderte, déjale saber qué es lo que esperas de él y su conducta, asegúrate de que ha comprendido lo que le has dicho pidiéndole que te lo repita. Como ya lo hemos mencionado, no olvides reforzarlo por las cosas que ha logrado.

<http://psicologiaparaninos.com/2016/02/como-poner-limites-y-evitar-disgustos-en-casa/>