

## LÍMITES SANOS

TERAPEUTA: Rossana Morales Pinoli

Consultorio: 245-1968

Cel: 2224-496029

- Los niños ven, los niños hacen.
- No educamos con lo que decimos, educamos con lo que hacemos.
- Si como adultos tenemos acciones incongruentes, los niños aprenden esta forma de comportarse.
- Vale reflexionar ¿cómo estoy educando a mi hijo en base a quién soy yo?
- Desacreditamos las autoridades en nuestra conversación, por ende lo niños tampoco las respetan.
- Límite es algo que marca hasta dónde llegar. Puede ser físico o simbólico. Poner límites va más allá de decir no. Tampoco se trata de **no** hacer caso a las necesidades del niño.
- Más que por qué quiero poner límites, se trata **de para qué** quiero ponerlos. Los límites deben ayudarnos a inculcar valores y a educar con principios. Los límites buscan la reflexión del niño sobre su comportamiento sin importar la edad que tenga.
- “Todos tenemos los mismos derechos. Decir que sí siempre que sea posible y no siempre que sea necesario”.

### Cómo empezar a poner límites

- Ser objetivo: especificarle qué es ser bueno. Decir “pórtate bien” no es una instrucción clara y objetiva. Opta por decir: “habla bajito”; “no te sueltes de mi mano porque es peligroso andar por la calle”. Siempre explícale el por qué del límite o de la regla.
- Dar opciones con nuestra dirección: darle la oportunidad de elegir entre varias opciones nuestras o que consideremos. Ejemplo:
  - Es hora de vestirse, ¿qué te quieres poner?
  - No te daré\_\_\_\_, pero qué otra cosa te gustaría“UN NIÑO QUE ES ATENDIDO ESCUCHA. UNO QUE ESCUCHA ENTIENDE”.

- Firmeza: existen situaciones de peligro, en este caso el límite debe ser siempre firme.
- Acentúa lo positivo: los niños son más receptivos si reciben refuerzos positivos. Pueden hacer competencias, usar el factor sorpresa para entregar estímulos reforzadores(recompensas). También es conveniente no hablar en negativo, sino dar una instrucción en positivo, por ejemplo en lugar de -Cállate no me interrumpas, optar por -Habla bajito.
- Guarda distancia: evita decir “Yo **quiero** que...”, opta mejor por “son 8 de la noche, es hora de dormir. Cuando quitamos el yo quiero de la oración, los niños lo ven como algo menos personal y lo entienden como algo que tienen que hacer.
- Explica el por qué: explicar el motivo de la regla permite que se anime a obedecerla: “\_\_\_ porque puede ocurrir un accidente.
- Sugerir una alternativa: dar opciones ante el límite.  
Ejemplo: “no puedes usar mi labial porque no es para rayar, te daré hojas y colores”.  
Ejemplo: “las paredes no se rayan porque es una parte de la casa y hay que respetarla”.
- Firmeza en el cumplimiento: mamá y papá también deben cumplir las reglas: no fuman, no comen en la cama.
- Se educa con el ejemplo.
- Es importante tener en cuenta que no se puede poner una regla (como maestra, mamá, papá, sociedad, psicóloga) en la que no se crea, si no creemos en las reglas que ponemos a los niños, es muy probable que vayamos a romperla o a mostrar inconsistencia porque no tendremos firmeza para hacerla cumplir.
- Desaprueba la conducta y no al niño: no etiquetar. Lo que sucede con las malas conductas, es que siempre detrás de ellas, hay una necesidad.
- Controla las emociones: cuando mamá o papá está enojado castiga más. Hay que tratar de controlarnos.  
Vivimos en una sociedad conflictiva y rápida, debemos comprometernos a relacionarnos sanamente, porque así lo harán nuestros hijos.  
Aprendemos a ser papás en la medida que tuvimos papás. Hay que mejorarnos como personas.  
Consulta en Internet: cómo criar hijos delincuentes.
- Tiempo de calidad: escúchales, pasa tiempo con ellos.

- Como papá o mamá debes tener firmeza ante la resistencia de los hijos. Algunos ejemplos:

“Quieres hacer berrinche, hazlo, pero aquí no, ve a tu cuarto”.

-“Mamá, si me porto bien, ¿me compras?”

-No, eso es lo que espero de ti. Tienes derecho a enojarte, yo tengo derecho a no comprártelo.

- Establece consecuencias positivas y negativas. Cada quien debe establecerlas, según se sienta a gusto, según sus posibilidades y creencias. Puede aplicarse cualquier consecuencia, con tal de que se esté convencido de ella.  
“Si no daña, ni se daña, ni le genera problemas para socializar”.
- Berrinches: los papás ante los berrinches se frustran y se preocupan por lo que los demás pensarán. Con esto, el papá **cede** cuando debería de **resistir**.  
Ante un berrinches en público, permitirle que lo haga.
- Una nalgada puede funcionar cuando el niño está en una situación de riesgo y es importantísimo explicarle cuál es ese riesgo. (Las bofetadas, los jalones no son adecuados)
- Una buena opción es hacer tratos, cuando el adulto lo considere viable. Primero es la obligación, después es el goce.