

# ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES Y PAUTAS DE CONDUCTA

## Qué son los límites y las pautas de conducta

Buscando en el diccionario encontramos que “limitar” es separar, señalar los límites, acortar, tener determinados límites, ajustarse; y “límite” es línea imaginaria que separa los países, fin, término.

El proceso de aprendizaje de los límites se desarrolla en el marco de las relaciones interpersonales.

En lo afectivo, poner límites es ayudar al niño a controlar aquellos aspectos de su conducta que él no puede dominar por sí mismo. Ejercer un control sobre sus actos con ayuda de los adultos, le permitirá incorporar normas y valores. La función de “apoyo” cumple con la puesta de límites.

No vamos a poder evitar algunas situaciones, pero desde nuestro rol somos responsables de guiar, de apoyar, para canalizar las agresiones hacia el crecimiento autónomo en que el niño construya por sí mismo sus límites.

Estableciendo límites

### - Debe tener objetividad

"Pórtate bien", "Sé bueno", o "no hagas eso" son expresiones que significan diferentes cosas para diferentes personas. Un límite bien especificado dice a un niño exactamente lo que debe estar hecho. "Habla bajito en una biblioteca "; "Da de comer al perro ahora": "Agarra mi mano para cruzar la calle".

### - Ofrezca opciones

La libertad de oportunidad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: "Es la hora del baño. ¿Lo quieres tomar con la ducha o en la bañera llena?"; "Es la hora de vestirse. ¿Quieres elegir un traje, o lo hago yo? Esta es una forma más fácil y rápida de decir a un niño exactamente lo que hacer.

### **- Sean firmes**

Un límite firme dice a un niño que él debe parar con dicho comportamiento y obedecer inmediatamente. Por ejemplo: "Vayas a su habitación ahora" Los límites firmes son mejor aplicados con una voz segura, sin gritos, y una seria mirada en el rostro. Los límites más suaves suponen que el niño tiene una opción de obedecer o no. La firmeza está entre lo ligero y lo autoritario.

### **- Acentúa lo positivo**

Decirle a un niño lo que debe hacer ("habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grite").

### **- Se mantengan al margen**

Cuándo decimos "quiero que te vayas a la cama ahora mismo", estamos creando una lucha de poder personal con nuestros hijos. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y le enseña el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.

### **- Explica el porqué**

Cuando una persona entiende el motivo de una regla, como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla.

### **- Sugiera una alternativa**

"No te puedo dar un caramelo antes de la cena, pero te puedo dar un helado de chocolate después". Por ofrecerle alternativas, le estás enseñando que sus sentimientos y deseos son aceptables. Este es un camino de expresión más correcto.

### **- Sea seriamente consistente**

Rutinas y reglas importantes en la familia deberían ser efectivas día tras día, aunque estés cansado o indispuesto. Si das a tu hijo la oportunidad de dar vueltas a sus reglas, ellos seguramente intentarán resistirse a cumplirla.

### **- Desaprueba la conducta, no el niño**

Es necesario que dejemos claro para nuestros hijos que nuestra desaprobación está relacionada a su comportamiento y no directamente a ellos. No les estamos rechazando. Lejos de decir "Niño malo" (desaprobación del niño). Deberíamos decir "No muerdas" (desaprobación de la conducta). En lugar de decir "realmente no puedo controlarte cuando actúas de esta forma", deberíamos decir, "Estas latas no están para tirar. Deben quedar en el estante del almacén".

### **- Controla las emociones**

Cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente abusivos a sus niños.

La disciplina es básicamente enseñar al niño cómo debe comportarse. No se puede enseñar con eficacia si usted es extremadamente emocional. Delante de un mal comportamiento, lo mejor es llevar un minuto de calma uno mismo, y después preguntar con calma, "¿que sucedió aquí?".

Cuanto más expertos hacemos en fijar los límites, mayor es la cooperación que recibiremos de nuestros niños y menor la necesidad de aplicar consecuencias desagradables para que se cumplan los límites.

### **3. Diez reglas para regañar a un niño adecuadamente**

1. Regañar en el momento
2. Expresar los sentimientos.
3. Pero, no caer en el chantaje emocional.
4. Reconocer los sentimientos del niño.
5. NO descalificar al niño.
6. No amenazar con la pérdida del cariño.

7. No gritar continuamente por todo

8. Nunca compararlos con otros.

9. Evitar frases como "porque lo digo yo", "porque sí" etc... Explicarles los porqués.

10. Imponer un castigo justo.