



APLICANDO LÍMITES Y REGLAS A NUESTROS HIJOS E HIJAS

Nuestra conducta y actitudes afectan la conducta de nuestros hijos. Es posible que los niños se sientan bien, pero empiezan a portarse mal si se les dirige masivamente, o se les grita, en lugar de tratarlos como seres humanos. Los niños imitan la conducta de los adultos y si el adulto es grosero, ellos también lo serán.

a) ¿Por qué es necesario poner LÍMITES y establecer REGLAS?

Los niños necesitan ser guiados por los adultos para que aprendan cómo realizar lo que desean de la manera más adecuada.

- Es fundamental establecer reglas para fortalecer conductas y lograr su crecimiento personal.
- Los límites deben basarse en las necesidades de los niños.
- Lo que se LIMITA es la CONDUCTA, no los sentimientos que la acompañan. A un niño se le puede solicitar que no haga alguna cosa, pero nunca se le puede pedir que no sienta algo o impedirle una emoción o sentimiento.
- Los LÍMITES deben fijarse de manera que no afecten el respeto y la autoestima del niño. Se trata de poner límites sin que el niño se sienta humillado, ridiculizado o ignorado.
- Señale la situación problemática empleando pocas palabras. Los sermones son poco efectivos y alteran a las personas.
- Evite calificar al niño, solamente señale el problema.
- Sea firme, pero tranquilo.

b) ¿Qué podemos hacer? Poner límites claros y adecuados a la capacidad del niño:

- Dedique el tiempo suficiente... Si uno está mal para enfrentar el día, si no se lleva bien con otros miembros, si se siente presionado o si tiene temor por el día que se avecina, los niños sentirán esta tensión.
- Cuando no se respetan los LÍMITES, debe traer consecuencias. Las cuales deben ser proporcionales, directas y, en la medida de lo posible inmediatas a la situación que las provoca. Las consecuencias deben ser adecuadas a la situación. Esto es, que guarden una relación natural o lógica con la conducta en cuestión.



- Las REGLAS deben establecerse de común acuerdo entre padres e hijos, deben ser el producto de la discusión y el entendimiento.
- Es más fácil establecer DISCIPLINA cuando la persona responsable de los niños realmente se siente satisfecha de estar a cargo del niño, cuando disfruta al compartir con ellos y cuando es capaz de respetar la necesidad de seguridad de ellos. La disciplina da buenos resultados cuando los adultos son firmes, observadores y afectuosos, nunca si estos se muestran superficiales. La disciplina debe ser firme pero nunca grosera, respetuosa y no hiriente, o sea debe controlar, pero nunca lastimar al niño.
- NO queremos que los niños crean que, porque deseamos ser sus amigos, ellos podrán hacer lo que deseen. No queremos tampoco que nos tengan miedo. El mundo necesita gente que tenga coraje y que sea original, no gente TÍMIDA.
- La DISCIPLINA depende en gran parte de las habilidades y de las conductas de los adultos, como también de la capacidad para combinar el afecto y el control. Esto es difícil, pues exige mucho de nosotros mismos. La buena disciplina no es solamente castigar o lograr que las reglas se cumplan, implica también que nos gusten los niños y que ellos se sientan aceptados y queridos por nosotros. El proveerles de reglas claras y apropiadas es sólo para su protección.
- Nuestra conducta y actitudes afectan la conducta de nuestros hijos. Es posible que los niños se sientan bien, pero empiezan a portarse mal si se les dirige masivamente, o se les grita, en lugar de tratarlos como seres humanos. Los niños imitan la conducta de los adultos y si el adulto es grosero, estos también lo serán.
- La DISCIPLINA no es sólo una palabra, una técnica o un conjunto de reglas. Se requiere combinar el afecto con el control; además el planear y el organizar muy bien el espacio, como también distribuir el tiempo disponible. El manejo de los niños debe ser gentil pero con autoridad, ofreciéndoles siempre dirección y conductas apropiadas para imitar. Los niños necesitan adultos que tengan auto-control y en quienes ellos puedan confiar.
- Además, debemos recordar que el tono de voz, el uso de las manos, los gestos y las acciones pueden contribuir a controlar problemas. Las palabras del adulto también pueden ayudar al niño a comprender sus sentimientos y los de otros.



c) Principios básicos para padres y madres que desean educar bien:

1. Educar bien es enseñar a conocer las propias posibilidades, desear crecer, aceptar nuestras limitaciones y nuestras virtudes de forma sana, es enseñar a vivir.
2. Educar bien es enseñar a adaptarse a todas las situaciones, buenas o malas.
3. Educar no es proporcionar experiencias buenas y aislarle de las malas. Es ayudarle a aprender de ellas.
4. Para educar bien no existen recetas, se aprende de experiencias concretas y luego se generaliza.
5. Nuestras decisiones están muy influidas por cómo hemos sido educados.
6. Ser conscientes de ello ayuda a educar más sensatamente.
7. Educar bien a mi hijo (a), no es compensarle por lo que nosotros no hemos recibido en nuestra niñez. "Los hijos no nacen con tus carencias ni necesidades, no se las crees".
8. Una mala actuación ahora se paga con creces en el futuro.
9. No debo angustiarme. Si no puedo, busco ayuda.
10. Para educar bien es necesario tener sentido común.
11. Muchas veces necesitamos una visión objetiva desde fuera.
12. No dudes en pedir orientación educativa, aunque el problema parezca pequeño.
13. No existen los superpadres, todo el que te diga que la relación con su hijo es perfecta, puede ser que necesite aparentar o que no quiere ver los problemas.
14. Nada es lo mismo para un hijo que para otro.
15. Educar bien no es buscar las mismas condiciones para todos, sino es dar a cada hijo lo que necesita. Hacerlo así no es ser injusto, ayuda a los hijos a crecer aceptando la individualidad de cada uno.
16. Educando voy a cometer errores.
17. No hay error que no se enmiende.
18. Puedo rectificar sin perder la autoridad.
19. No importa lo que sucedió en el pasado, si hay problemas hay que "tomar la situación de inmediato".
20. Sé positivo. Dile a tu hijo lo que te gusta y pon un límite a lo que no te gusta.
21. Un niño (a) es una antena parabólica constante. Se entera de todo, lo imita todo. El niño aprende más de lo que ve, que de lo que decimos.



- 22.El mayor deseo del niño es controlar el entorno.
- 23.En el entorno también estamos nosotros. Controlar nuestras reacciones le fascinará, incluso aunque sea a costa de que nos enfademos con él o ella.
- 24.El niño necesita libertad conducida.
- 25.Nunca debo mentirle. Si le enfrento a aquellas cosas que no le gustan pero que debe aceptar, le preparo para asumir la realidad.
- 26.Si le miento lo haré un inmaduro (necesitará que le disfracemos las cosas para aceptarlas) y un inseguro (si no puedo confiar en mis padres ¿en quién puedo confiar?).
- 27.Debo explicarle las cosas (casi siempre) y de forma breve.
- 28.A veces los niños necesitan un "Porque yo lo digo".
- 29.El mayor deseo de un niño es que papá y mamá estén pendientes de él.
- 30.La atención que le prestamos es nuestra mejor arma. Quien sabe cómo y cuándo prestar atención a su hijo(a) sabe educar.

Todos estos principios se pueden resumir en el siguiente pensamiento:

- Sé que puedes.
- Por eso te enseño y te exijo.
- Y como sé que te cuesta esfuerzo, te lo reconozco.

d) ¿Cómo aumentar las conductas positivas y eliminar las negativas?

- Tenga en cuenta que igual que tú, como padre/madre, puedes modificar la conducta de tus hijos, éstos modifican de forma intuitiva tu propia conducta.
- Las normas deben ser claras, estar bien definidas, y ser adecuadas para cada niño según la edad.
- Es importante establecer diferencias entre los hermanos. De otro modo los mayores tienen la sensación de que crecer sólo trae consigo obligaciones y no tardarán en aparecer conductas regresivas (comportamiento infantil) y, por su parte, los pequeños no desearán crecer, ¿para qué perder privilegios?
- No pida cosas que el niño o la niña no puede hacer.
- Cuando exija al niño, no actúe de forma contradictoria.
- Sea coherente en la aplicación de las normas.
- Cuando se produzcan desacuerdos entre los padres sobre la forma de educar a los niños, nunca se deben discutir delante de ellos.
- Evite centrar la autoridad en un solo padre - madre.
- No delegar la autoridad en otro.



- No se desautorice nunca.
- No modifique los castigos (consecuencias) una vez anunciadas.
- No castigue con algo que no pueda cumplir.
- Acostúmbrale a pedir permiso.
- Cuando tengas que poner un castigo: no te alteres, por nada del mundo.

e) Finalmente recuerde:

Los adultos que conviven con el niño tienen que estar de acuerdo acerca de los límites que debe tener: qué se le permite y qué se le prohíbe.

Hay que ser cuidadoso con el castigo, porque si éste no se lleva a cabo adecuadamente, el niño no aprenderá lo que es bueno y malo, no fortalecerá su moral.

Tal vez deje de hacer lo que se le censura por temor, pero no por convicción. Lo importante es que el adulto ejerza su autoridad de manera que le dé la oportunidad al niño de aprender algo de la experiencia.

El afecto, el cariño y la seguridad de sentirse querido, nunca se deberá condicionar ni relacionar con los problemas de comportamiento, es decir, **NUNCA SE DEBE HACER UN CHANTAJE AFECTIVO PARA CONSEGUIR UN CAMBIO DE CONDUCTA.**