

## **LA IMPORTANCIA DE EDUCAR CON LÍMITES**

1) Lo primero que hay que entender es que al ponerle a tu hijo un límite no lo estás perjudicando, sino al contrario, le estás enseñando a cuidarse para que pueda ejercer su libertad de forma responsable y segura. Un límite adecuado ayuda a tu hijo a sentirse protegido, al igual que la barandilla de un puente.

### **2) Los límites van de acuerdo a la edad y las capacidades.**

Evidentemente no se le va a poner el mismo límite a un niño de 4 años que a un adolescente. Por otro lado también 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? Por otro lado no todas las personas son iguales, ni se trata de estandarizarlos, se trata de ayudarlos a encontrar su mejor potencial.

3) El castigo no tiene sentido para poner límites de forma humanista. Es mucho más formativo **aplicar consecuencias a los actos**. Por ejemplo, si lo tiras lo recoges. Es muy importante encontrar consecuencias lógicas a los actos ya que de esa manera los hacemos responsables. Es razonable, de acuerdo a la edad y capacidades de la edad, que en cierta medida resuelva el daño que haya podido hacer.

4) En ningún momento se debe “castigar” de forma violenta, o retirándoles el afecto, humillándolo o ridiculizándolo, o quitándole actividades que favorecen su desarrollo personal, por ejemplo, no vale castigarlo quitándole el entrenamiento de fútbol o la clase de pintura.

5) ¿Te sucede que cuando estás contento si se trata de permitir “todo vale” y cuando estás enfadado “nada vale”? Es curioso cómo permitimos que nuestro estado de ánimo intervenga en nuestra manera de poner límites. Lo ideal es que las reglas sean claras independientemente de nuestro estado de ánimo, así como las consecuencias.

### **6) ¿Qué aprende un adolescente al ponerle límites adecuadamente? El adolescente aprende valores (orden, limpieza, respeto), aprende a comportarse de forma segura.**

Los límites les permiten aprender a organizarse, a tener buenos hábitos que los ayuden a vivir mejor. Aprende a confiar en ti, pues lo respetas, lo cuidas, lo atiendes.

7) **Límites y Claridad.** Cuando pongas un límite es muy importante tener muy claro hasta dónde es el límite. Por ejemplo, si tu hijo está jugando a un videojuego, necesitas antes de expresarle el límite saber en tu interior cuánto tiempo le vas a dejar jugar (y ponerte de acuerdo con tu pareja).

Teniendo claridad vosotros, es importante que le expreséis a vuestro hijo claramente el límite, por ejemplo “Te voy a dejar salir hasta las 11” y algo importantísimo, cumplirlo. Por eso no pongamos límites ni consecuencias que no podamos cumplir.

8) **Límites y Constancia.** Poner límites es una labor de paciencia, consistencia y constancia. Aunque estemos cansados, o en ese momento no queramos conflictos, el límite sigue igual.

9) **Límites y Congruencia.** ¿Es congruente decirle a tu hijo que no debe fumar si tú fumas? ¿O que no coma en la salita si tú lo haces? ¿Te parece lógico que le digas cuando te llaman por teléfono “dile que no estoy”, pero tú quieres que él te diga la verdad?

10) ¿Pasamos de la impotencia a la prepotencia, de la excesiva tolerancia a la intransigencia? Muchas veces venimos de un sistema autoritario y queremos ser distintos con nuestros hijos, de pequeños obedecíamos a nuestros padres y ahora obedecemos a nuestros hijos. La potencia se encuentra en la firmeza. **Firmeza es mandar a tu hijo el mensaje de que el límite no se mueve.**

11) Generalmente los límites se pierden en situaciones críticas como un divorcio ya que los padres pueden tomar la actitud de sobreproteger desde el dolor o desde la culpa. Los límites dan seguridad, estructura y rigor interno. Les permite sufrir menos estas situaciones críticas. Otras veces es una forma de sabotear al excónyuge, o bien una manera de confirmarnos como alguien diferente a quien fue mi pareja. **El descontrol o las contradicciones educativas es realmente lo que más puede perjudicar emocionalmente a los hijos.** En todas las situaciones (de convivencia o no) los **padres deben llegar conjuntamente a acuerdos sobre las líneas educativas a seguir.**

12) Hay ocasiones en que cuesta mucho trabajo aplicar las consecuencias, pues nos sentimos culpables o nos duele ver a nuestro hijo sentirse mal. Recuerda que el límite se pone con cariño, si la consecuencia que pusiste es equilibrada (no lastima, no degrada, no es exagerada), creo que tal vez te podrías sentir satisfecho de estar educando a tu hijo. La culpa es un sentimiento que no te lleva a nada. Resuelve lo que te hace sentir culpable y superalo.

13) Y más sobre la culpa. De ninguna manera es deseable para nuestros hijos enseñarles a sentirse culpables, en ningún sentido esto les ayuda a ser mejores personas. Dejemos de enseñar desde el miedo y la culpa. **Es mejor hacerlos responsables, enseñarles a responder por sus actos de acuerdo a su edad.**

14) **La duda y los límites.** Uno de los retos mayores para los padres es cuando se duda sobre dónde están los límites y cómo poner consecuencias lógicas.

Muchas veces somos permisivos cuando tenemos duda, si esto continua acabamos no poniendo límites. Algo que otras veces hacemos es decirle en ocasiones una cosa y en otras otra, y así lo único que logramos es confundirlo.

Por eso es importante superar la duda lo antes posible enfrentándola, hablando con tu pareja, con gente profesional y leyendo. Contéstate estas preguntas, tal vez te aclaren: ¿Cómo este límite puede ayudar a mi hijo a vivir mejor? ¿Estoy buscando su bien o quedar bien con alguien? ¿Esta consecuencia le ayuda a desarrollarse o más bien lo daña y lastima?

**15) Los límites se aplican con afecto.** Para poner un límite es necesario atender a nuestros hijos, estar presente, estar ahí. El límite se pone con afecto porque no se pone como último recurso cuando ya estás enfadado y la situación se sale de control. Se pone como un cerco protector, y con cariño y al mismo tiempo con firmeza se hace cumplir.

16) En resumen, los límites debe ser: **claros, concretos, concisos, cumplidos y congruentes.**

17) Para ponerlos se requieren **3 pasos: se hablan, se les recuerda y hay consecuencias.**

18) Existen 2 características básicas para poner límites: **firmeza y cariño.**

19) El límite correctamente aplicado produce sucesivamente:

- Autonomía (serán capaces de valerse por sí mismos)
- Libertad (se les puede dar mayor libertad si se comportan adecuadamente)
- Autodisciplina (pueden desarrollar actividades sin necesidad de presiones externas)
- Autocontrol (les permite medirse, y no caer en excesos)
- Rigor interno (les permite equivocarse, rectificar y seguir adelante)

Insistimos: en el respeto, calidez, afecto, atención y aceptación hacia tus hijos, permitiéndoles expresar sus sentimientos de miedo, alegría, tristeza o enfado y afecto. Poner límites no significa impedirles que se expresen, es enseñarles a hacerlo de forma adecuada con comprensión y cariño.