San Cayetano
Centro Técnico Educacional

Escuela para padres: Aplicando límites y reglas a nuestros hijos

El establecimiento de límites y normas es fundamental en la dinámica familiar y especialmente en el acompañamiento que los padres brindan a los hijos. ¿Te has preguntado si la forma en que manejas los límites en tu hogar promueve la adecuada formación de tus hijos y a la vez propician la armonía familiar? Una de las principales funciones de las reglas precisamente es esa, el ayudar a generar una interacción sana entre los miembros de un sistema, en este caso de tu familia.

El objetivo de este artículo no es cuestionar si un estilo está bien o mal, ni tampoco definir la forma en que se deben hacer las cosas. Simplemente sugiere algunos tips que tal vez no habías tomado en cuenta y que te pudieras parecer interesantes, para tal vez aplicar alguno de ellos.

1. **Establecimiento abierto de límites**. Las principales reglas deben ser dadas a conocer abiertamente a todos los miembros de la familia. Cuando hay un conocimiento de las reglas y de alguna forma se han aceptado, es más probable que sean respetadas. No se trata de imponer reglas desde una posición de autoridad, sino de proponer reglas desde una posición que tome en cuenta las necesidades y particularidades reales de cada miembro de la familia, desde el respeto, el diálogo.

2. **Explique la razón de ser de cada regla**. No se trata de convencerlos, sino de concientizarlos según el nivel de comprensión del hijo. Esto permite que de acuerdo a su edad, vayan desarrollando una mayor conciencia, que aprendan a moderar sus impulsos, a reflexionar sobre sus acciones, etc. Además esta comprensión facilita el cumplimiento de las normas.

3. **Impersonalidad de las reglas**. Es importante evitar las luchas de poder, para ello podemos especificar que yo como padre no exijo cierta conducta, sino que es la regla la que marca lo esperada y su consecuencia. Si un hijo sale a una fiesta es mejor decirle “ten presente que la hora de llegada es a x hora” en lugar de decirle “Hazme caso y llega a x hora”. En el primer ejemplo el punto tiene que ver con respetar una norma, en el segundo es más bien obedecer al padre en sí mismo a manera de “porque lo digo yo”.

4. **Sea congruente**. La mejor forma de enseñar es con el ejemplo, cómo podría alguien esperar que sus hijos no griten, si para corregir esa conducta se les gritara.

5. **Consistencia en la aplicación de reglas**. Es mucho más fácil el seguimiento de reglas cuando se aplican regularmente, de esta manera los hijos saben con certeza los efectos al cumplirlas o no cumplirlas. Cuando su aplicación es irregular, los hijos aprenden que ellos pueden manipularlas a su favor en ciertas circunstancias. **Además es fundamental en caso de ser la pareja de padres, que ambos apliquen los mismos criterios, es muy común ver hogares donde los hijos van tomando la medida y saben que alguno de ellos es más fácil que ceda o que rompa los acuerdos establecidos.**

6. **Aplique las consecuencias de cumplir o no las reglas**. Si promete un premio, tiene el deber de concederlo, así como si promete un castigo, aplíquelo en su justa forma. Los padres que no cumplen sus promesas generan desconcierto en sus hijos. Por eso antes de prometer, considere las implicaciones de cada promesa y reflexiona detenidamente, si serán posibles, justas y realmente permitirán el objetivo buscado. Una vez decididas, no dudes en aplicarlas. Más allá de los premios, los hijos necesitan del ser reconocidos, necesitan del estímulo, el aliento y la motivación para salir adelante.

7. **Adopta una actitud firme y segura**. Para comunicar o recordar alguna norma se recomienda emplear un tono de voz tranquilo y neutral, promoviendo una relación de cercanía y de armonía con tu hijo. Lo ideal en la supervisión del respeto de límites es emplear un tono de voz firme y con una expresión facial de seguridad y seriedad. Dependiendo de cada situación puedes darle el matiz que consideres conveniente. Es importante evitar gritos, groserías, señalamientos con el dedo, empujones, golpes, por mencionar los principales.

8. **Sé claro y específico**. Los límites expresados de forma concreta son más fáciles de seguir para los hijos que aquellas normas muy abiertas o ambiguas. Por ejemplo es mejor decirle “por favor hagan menos ruido mientras termino esta llamada” en lugar de “por favor compórtense niños”, con la primera opción expresas claramente cuál es el comportamiento que esperas y los hijos toman conciencia de ello.

9. **Expresa mandatos en positivo**. Es más conveniente especificar qué es lo que si quieres que hagan tus hijos en lugar de limitarte a señalar qué quieres evitar. Por ejemplo es sugerido emplear “recuerda recoger las cosas cuanto termines de utilizarlas” en vez de “no vayas a dejar todo tirado”. Los padres autoritarios tienden mucho a emplear el NO y ello propicia hijos sumisos o en su contraparte hijos rebeldes.

10. **Sugiera opciones**. En ciertas ocasiones puedes proponer dos o más alternativas distintas para conseguir el mismo objetivo. La posibilidad que se le ofrece al hijo de elegir le da la sensación de ser tomado en cuenta e indirectamente aseguras que la finalidad sea alcanzada. Si tu objetivo es involucrarlo con las tareas del hogar puedes preguntarle “¿Qué preferirías realizar, lavar el coche o limpiar los libreros?”, “¿Qué libro querrías para empezar a leer?”, “Ese objeto no es para jugar, pero si quieres jugar puedes tomar esto otro”.

11. **Modera tus reacciones emocionales**. Si nuestro objetivo es propiciar en adecuado comportamiento en un hijo, primero debemos ser capaces de velar por nuestro propio comportamiento. Algún padre que experimente mucho coraje o frustración al momento de corregir a un hijo, es muy probable que caiga en conductas impulsivas y posibles agresiones verbales o físicas. Antes que nada y en la medida de lo posible el padre debe estar controlado, para poder reaccionar adecuadamente y contemplar toda la situación y cómo proceder. Un padre realmente enojado puede arrepentirse de palabras hirientes que no diría estando tranquilo, o cometer conductas que más que corregir dañarán la comunicación y confianza futura con el hijo. La imposición en base a gritos, amenazas y miedo es una señal de debilidad de carácter. Mientras más control exista será más fácil alcanzar los objetivos buscados y de mantener la armonía. Así les darás a tus hijos la oportunidad de poco a poco asumir la llave del control sobre sí mismos.

12. **Desaprueba la conducta, nunca a tu hijo**. Algunos padres acostumbran decir expresiones como “te portaste mal, eres un niño malo”, “te volviste a caer, cómo eres torpe”, “eres un burro, volviste a sacar bajas calificaciones”, todas esas palabras atentan directamente contra la esencia del niño y si ellos las asumen como verdad, estarán construyendo su identidad en base a esas ideas. Los niños no son malos, ni torpes, ni burros, simplemente pudieron llegar a tener una conducta inadecuada, un momento de distracción o descuido, o no logró los resultados académicos esperados por distintas circunstancias. Deja muy claro que el amor hacia tu hijo siempre estará y que es alguien realmente valioso y especial en sí mismo.

Estas sugerencias brindan una mayor comprensión de la forma en que vives en tu existencia las normas y límites. Sin embargo, lo más importante es siempre educarlo desde el amor. No se trata de ceder el poder y satisfacer todas las exigencias que haga un hijo, se trata de ser capaces de permitir que aún en las situaciones adversas sea el amor el que se exprese, dar amor a pesar del miedo, a pesar de la culpa. Cuando miras y hablas con amor a tu hijo, él responderá del mismo modo, porque el lazo que están fortaleciendo necesariamente se manifestará.

Para poner en práctica: - Recuerda cómo fuiste educado por tus padres cuando eras un infante. La postura actual que adoptas respecto a límites que semejanzas y diferencias presenta. - Reflexiona detenidamente punto por punto cómo estás manejando el aspecto de límites y normas con tu familia. Identifica de qué forma podrías pulir tu estilo personal para que todo ello sea desde el amor. - Toma conciencia de cómo manejas normas con tus compañeros de trabajo, con tu pareja, con otros niños.

Departamento de Orientación Colegio San Cayetano
Otoño 2014