

Cómo imponer límites

Cuando usted les impone límites a sus niños, les demuestra su amor y preocupación. Imponer límites le dice al niño, "Tú eres importante para mí, quiero que estés seguro. Quiero que actúes responsablemente para que aprendas a llevarte bien con otras personas". Los límites son como las barandas de protección que hay en los puentes; proporcionan un sentido de seguridad.

¿Qué clases de límites? Escoja cuidadosamente los límites que usted piensa que son necesarios y, cuando sea posible, considere el punto de vista del niño. Los límites que usted imponga deben de:

- Proteger a los niños del daño físico. Un ejemplo puede ser mantener a un niño de edad preescolar lejos de una estufa caliente.
- Proteger la propiedad. Por ejemplo, insistir en que su niño devuelva las herramientas al lugar apropiado o enseñarle al niño de edad preescolar cómo utilizar el televisor son límites que protegen la propiedad.
- Proteger a los niños y a otros del daño psicológico. Por ejemplo, ayudar a que los niños aprendan a expresar su enojo con palabras que no sean obscenas, o enseñarles a los niños cómo resolver los conflictos sin atormentar maliciosamente a otros son límites que muestran respeto hacia los sentimientos y las ideas de los demás.

Límite sus límites. Antes de imponer un límite, pregúntese a sí mismo: "¿Es esta regla realmente importante? ¿Estoy dispuesto a enfrentarme con los conflictos que ocurrirán si mi niño no respeta el límite?"

Sus reglas deben reflejar las convicciones o los valores en los que usted cree profundamente, aquellos que usted se siente comprometido a mantener. Por ejemplo, ¿es realmente necesario insistir en que un niño se coma todos sus guisantes, use cierta ropa, o no tenga la cara sucia? ¿O es más importante actuar cuando un niño destruye el juguete de un amigo, le dice malas palabras a uno de sus padres, o toma dinero de su billetera o bolso? Los padres que imponen demasiadas reglas pueden agobiar a sus niños con demasiadas exigencias. Tiene

más probabilidad de ser efectivo si se enfoca en las reglas que considera más importantes.

Imponga límites razonables. Usted necesita también considerar si sus niños son capaces de hacer lo que se espera de ellos. No es razonable, por ejemplo, exigirles a los niños pequeños que mantengan sus habitaciones limpias o esperar que los niños ruidosos de 10 años de edad siempre recuerden los buenos modales a la hora de comer. Prohibirle a un niño que moje la cama durante la noche no es razonable a ninguna edad porque los niños no tienen control sobre su vejiga cuando duermen. Negarle a un niño el derecho de sentir emociones tales como la ira y el temor tampoco es razonable porque estos sentimientos a menudo son respuestas naturales y sanas a situaciones difíciles.

Los niños pequeños quieren desesperadamente complacer a sus padres cuando hacen lo que se espera de ellos. Ellos creen en sus padres. Piensan que sus padres saben lo que es mejor para ellos (aún cuando no siempre actúen como que lo creyeran.) Debido a esta confianza en sus padres, si a los niños se les impone un límite poco razonable, ellos pueden concluir que hay algo malo con ellos mismos y no con el límite. Es probable que los niños que se sienten de esta manera desarrollen niveles bajos de autoestima. Más tarde, cuando ellos se dan cuenta de la injusticia de los límites poco razonables, estos niños pueden perder el respeto hacia sus padres y llegar a desconfiar de toda autoridad adulta.

Usted puede juzgar si un límite no es razonable observando la manera en que sus niños actúan. Ellos pueden tratar de cumplir el límite de la mejor forma posible, pero aún así pueden fallar; o pueden mostrar que no son capaces de realizar la tarea. Ellos quizás se pongan de mal humor o se sientan deprimidos o hasta enojados y desafiantes.

Recuerde, si los niños no logran tener éxito, entonces son fácilmente tentados a fracasar. Con esto en mente, imponga límites para que sus niños puedan triunfar.

Después aumente gradualmente sus exigencias para que puedan seguir teniendo éxito.

Sea claro y positivo. Indique cuáles son los límites clara y simplemente. Un límite claro le indica a un niño exactamente lo que se espera de él y cuándo. Si usted le dice a su niño de edad preescolar: "Cada noche debes recoger tus juguetes y ponerlos en el cajón o en el estante", su niño sabe exactamente lo que debe hacer. Por lo contrario, decir "Limpia tu cuarto", no es específico. Su niño no puede saber exactamente lo que se espera de él. No culpe a su niño por no seguir las instrucciones si las instrucciones no fueron claras desde el principio.

Los límites serán también más efectivos si acentúan lo posible - si le dicen a un niño lo que debe hacer en lugar de lo que no debe hacer. Para que su niño comprenda mejor lo que le está permitido hacer y cuáles son sus límites, dígame "Juega en el jardín, no en la calle", en lugar de decirle "No vayas a la calle".

Cuando los niños se enojan y actúan destructivamente, los padres probablemente piensan primero en los límites negativos: "¡No me hables de esa forma!" "¡No golpees a tu hermano!" "¡No tires las cosas!" Pero los niños necesitan también límites positivos para ayudarlos a lidiar con sus emociones y enseñarles las maneras apropiadas de actuar. Además de decirles "no hagas esto," un padre quizás pueda decirles también, "¡Cuando te enojas, dime cómo te sientes - dime que estás enojado!" Esto le muestra a un niño otra manera de manejar la ira.

Actúe con consecuencia. Los límites se deben imponer y aplicar en la misma forma y regularmente. Es más probable que los niños respeten los límites cuando ellos se den cuenta que sus padres cumplen lo que dicen. Si usted espera que sus niños se laven las manos antes de comer, usted debe mantener este límite cada día. Si usted les dice a sus niños que no jueguen en el jardín del vecino, debe aclarar que ese límite se debe obedecer cada vez que ellos van afuera. Sin embargo, los límites pueden y deben ser actualizados si cambian las circunstancias.

Los niños pueden confiar en los límites que no cambian. Les proveen seguridad y dirección. Si a un niño se le dice un día que no juegue con tijeras afiladas, al día siguiente se le permite hacerlo, y al tercer día se le castiga por hacerlo, el niño nunca sabrá lo que realmente

se espera de él. El respeto del niño por sus padres y por la autoridad en general puede disminuir si los padres cambian las reglas todo el tiempo y se contradicen al imponer los límites.

Una vez que un límite se impone, el niño debe saber claramente por cuánto tiempo debe cumplir con el límite, una vez, algunas veces, o todo el tiempo. Nosotros podemos decir, por ejemplo, "Nunca juegues en la calle", o "No tenemos suficiente dinero, así que no compraremos helado hoy", o "No vayas a la casa de Guillermo cerca de la hora de cenar. Ellos están ocupados a esa hora".

Permita que los niños ayuden a imponer los límites.

La meta principal de la imposición de límites debe ser ayudar a que los niños desarrollen autocontrol y auto dirección. Usted puede mostrar confianza en las habilidades de sus niños al hablar con ellos acerca de los problemas y alentándolos a sugerir las reglas para su propia conducta. Por ejemplo, una madre y su hijo de 5 años de edad tuvieron una discusión y decidieron juntos cuál sería su rutina a la hora de acostarse: él se acostaría a las 8 p.m. y se le permitiría jugar calladamente en su cama durante 30 minutos antes de apagar las luces. Una decisión como ésta cumple con el deseo del niño de tener un tiempo de transición antes de dormir y el deseo de la madre de imponer un límite de tiempo razonable.

Si sus niños participan en la imposición de límites, habrá mayor probabilidad de obtener su cooperación en obedecer las reglas. Permitir que los niños ayuden a establecer sus propios límites también les proporciona experiencia y práctica en tomar decisiones.

Examine sus límites. Examine los límites que usted les impone a sus niños. Pregúntese lo siguiente:

- ¿Son verdaderamente importantes?
- ¿Son razonables?
- ¿Son lo suficientemente claros para que el niño los pueda entender?
- ¿Le dicen a su niño lo que debe hacer así como lo que no debe hacer?
- ¿Los aplica y los impone siempre de la misma manera y con regularidad?
- ¿Anima a sus niños a imponer sus propios límites?

Fuente:

Ronald Pitzer, Sociólogo Familiar de Extensión, [Crianza Positiva](#), Servicio de Extensión de Minnesota.

Autor: Joan E. LeFebvre, Profesora, Departamento de Desarrollo Familiar, Universidad de Wisconsin-Extensión
Revisado por: Steve Small, Especialista de Extensión, Vida Familiar, UW-Madison

Composición: Penny Otte, Asistente de Programas III, Oficina del Área de Vida Familiar, Condado de Vilas

Para mayor información acerca de la crianza y el desarrollo de los niños comuníquese con: JOAN E. LEFEBVRE, Agente de Vida Familiar del Área, Universidad de Wisconsin-Extensión, Calle Court, número 330, Courthouse, Eagle River WI 54521, 715-479-3653, FAX 715-479-3605, Correo electrónico: joan.lefebvre@ces.uwex.edu

diciembre, 1995

Actualizado agosto, 1997