

# Family Times

## NEWSLETTER



UN NEWSLETTER PARA PADRES CON HIJOS DE 5 A 8 AÑOS

VOL 1 — N°7

### Poniendo Límites.

Los límites son las reglas que los padres ponen para que los chicos cumplan. Las reglas o límites ayudan al niño a aprender cuales son las habilidades y el comportamiento a tener para vivir en la sociedad exitosamente. El desafío es poner límites de tal forma que el niño aprenda a resolver sus problemas, a controlar su comportamiento, a cooperar y a aceptar el incremento de responsabilidades a lo largo de su desarrollo.

Poner límites o reglas es más fácil cuando los padres conocen y comprenden su propio comportamiento.

Los padres toman constantemente decisiones, para ellos mismos y para sus hijos.



Al igual que los adultos, los niños también se resisten a hacer ciertas cosas. Algunos adultos se rehúsan a comer determinadas comidas, o postergan para otro día las tareas del hogar. Los niños están aprendiendo a ser individuos, y es común que lo hagan resistiéndose a las pautas que ponen los padres.

Además, las cosas que los padres esperan que sus hijos hagan no son percibidas por estos como importantes. Por ejemplo, mantener la casa limpia, o llegar a comer en horario.

Los padres pueden ayudar proponiendo opciones. ¿"Querés comer a las 8.00 o a las 8.30?" "¿Qué preferís hacer primero, sacar la basura o lavar los platos?"

Hacer que los chicos elijan los ayuda a independizarse.

### Por qué necesitan Límites los niños

Los niños necesitan límites o reglas tanto como alimento o abrigo. Los chicos criados sin límites pueden fracasar y ser incapaces de tomar decisiones, o ceder constantemente a las presiones del grupo de amigos.

Otros pueden comportarse mal deliberadamente para ver quien los está observando y quien será el que les ponga los límites.

Para los niños es normal buscar y poner a prueba los límites, aunque este comportamiento frustre o perturbe a los padres.

Los niños necesitan y esperan fronteras seguras, o límites, para sentirse a salvo.

La puesta a prueba de los límites permite construir confianza en sí mismos y les asegura de que hay alguien cuidando de ellos.

### Límites vs. Castigo

Los chicos de entre 5 y 8 años de edad están aprendiendo a pensar y a hacerse responsables de sus actos. La reflexión conjunta con los hijos les permite aprender a escuchar, pensar, y predecir que es lo que sucederá en función de su comportamiento. En cambio, la exasperación o la ira pueden ser percibidos como un castigo injustificado.

Los niños de esta edad comienzan a "decidir", y son capaces de acordar un plan decidido entre él y sus padres. El niño puede pensar con sus padres y se puede comprometer, aunque no quiera cambiar su intención. Durante el proceso negociación el niño será muy insistente en su posición con el padre: "Pero Mamá...pero mamá." Los niños también aprenderán a decir NO, de tanto en tanto, mientras negocian los límites. Como adolescentes, su habilidad para decir que NO será mucho mayor, y servirá para poder tomar decisiones en lo que refiera a drogas, alcohol, y sexualidad.

## Cuándo son Razonables los Límites?

Los más indicados para poner límites a los niños son sus propios padres, porque son los que más los conocen.

Los chicos maduran en ritmos diferentes, lo que implica que el hijo mayor puede jugar en el jardín y NO correr en la calle, a determinada edad, pero es posible que el segundo hijo no pueda asumir ni manejar esa responsabilidad a la misma edad. Esto es perfectamente normal.



### Cómo lograr poner Límites?

- Los Límites son útiles cuando son coherentes y, en situaciones de estrés, los padres pueden volverse incoherentes. Sea honesto con el niño. "Si, te lo dejé hacer ayer pero fue un error. No lo vamos a hacer de nuevo."
- Hacer que el niño participe en la creación de las reglas promueve su facilidad de aceptación. Hablar de ciertos límites con los chicos facilita la generación de las reglas. Escuchar las quejas de los niños puede ayudar a que cooperen, aunque la regla no cambie. Mientras el niño ayuda a hacer las reglas aprende como de solucionar problemas y tomar de decisiones.
- Involucrar al niño en la creación de reglas lo incita a aprender a preguntar "QUE" y "COMO." "¿Cuál era nuestro acuerdo?" "¿Qué podrás hacer para ayudar a limpiar la casa y poder ir, entonces, al partido?" Estas preguntas normalmente invitan al niño a colaborar en vez de resistir.
- Si el niño se está portando mal pregúntele cual es la regla que está rompiendo. Pregunte "¿Qué quiere decir jugar en el jardín?" El niño puede percibir el límite en forma diferente a uno mismo. "¿Qué quiere decir sacar la basura?" Escuche primero, para entender lo que el niño pretende.

Los chicos pasan por las diferentes etapas de crecimiento, pero a diferentes edades. La sobreabundancia de reglas sofocan al niño y limitan el aprendizaje por propia experiencia. Revea los límites pautados para ver si es necesario pactar nuevos y descartar viejos. Límites razonables permiten ser cumplidos por los niños.

### Límites No Negociables

Algunos límites no pueden cambiarse por ser inherentes a la seguridad. Los niños, mientras se desarrollan, requieren seguridad, fronteras seguras. La respuesta "Porque lo digo yo" a la pregunta por el motivo del límite solo generará que el niño trate de romperlo. Es mejor explicar el motivo por el que "no tenés permiso para correr en la calle para buscar la pelota". Conversen sobre las diferentes formas de poder conseguir esa pelota, como, por ejemplo, pedirselas a un adulto. A medida que el niño crece, y va comprendiendo los peligros, los límites pueden ir variando.

### El Seguimiento de los Límites

El seguimiento es muy importante. Los padres pueden pensar que los niños no son responsables si no cumplen con las reglas acordadas, pero los chicos tienen prioridades diferentes que las de los adultos, por lo que el seguimiento es tarea de los padres. Cuando las reglas no se cumplen hay que comunicar lo que uno va a hacer, en vez de lo que uno quiere que el chico haga. "Recién voy a arrancar cuando todos los cinturones de seguridad estén abrochados." "Voy a lavar solo la ropa que está adentro del canasto de ropa sucia."

Pero es muy importante que cumpla lo que diga. Confirme lo que diga con acciones firmes y amables. Si los chicos se están peleando en el auto, busque un lugar, frene y lea una revista. Si no dice nada dejarán de pelearse enseguida. Cuanto menos diga, más escucharán los chicos.

### Fuentes

*Guiding Young Children*, Tercera Edición, Eleanor Reynolds, 2001

*Positive Parenting Practices*, WVU Extension Service, Morgantown, WV

*Parents Plus Web Page*, [www.perentingqa.com/cgi-bin/detail/sleep/nightmares](http://www.perentingqa.com/cgi-bin/detail/sleep/nightmares)

*Setting Limits With Children. Positive Discipline Catalog*, Empowering People, Fall 1998.



### El Rincón del Libro

Gregory, the Terrible Eater,  
por Mitchell Sharmat

My Many Colored Days,  
por Dr. Seuss

The Quarreling Book,  
por Charlotte Zolotow

Words Are Not for Hurting,  
por Elizabeth Verdick

Buenos libros para leer con sus hijos

Esta edición fue escrita por Carol Winlan, Agente de Extensión de la Mineral County WVU, Revisado en 2007 por Sally Howard y Kerri Wade.

Los programas y las actividades ofrecidos por el Servicio de Extensión de la Universidad de West Virginia están disponibles para todas las personas, sin prejuicio de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad, creencias políticas, orientación sexual, país de origen, y estado civil o tipo de familia. Editado para promoción del trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU.. Director del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de West Virginia.

WVU se rige por la Política de la Comisión de Educación Superior del Estado de West Virginia y la Junta de directivos de la WVU. Mike Garrison, Presidente de la WVU.

Traducido por NeuroEduca, Consultoría en Servicios Educativos