

Límites saludables

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS



El objetivo de una puesta de límites saludable es favorecer el desarrollo de un ser humano responsable, que sea capaz de regularse a sí mismo cuando sea necesario.

Poner límites saludablemente implica cuidar, actuando antes de que las cosas pasen. No es reaccionar a lo que los niños hacen mal, sino enseñarles lo que está bien. Por eso, la puesta de límites saludable tiene muchos «sí», pero para tener un desarrollo sano los niños también necesitan de algunos «no» que indiquen lo que no está permitido o no es aconsejable. Poner límites también es explicarles las opciones y dejarlos tomar su propia decisión, cuando esto es posible.

Poner límites saludables es una tarea que empieza temprano y no termina nunca. Sus resultados no son inmediatos ni automáticos, sino que se van incorporando, lenta pero consistentemente, a la construcción que cada niño o niña hace de sí mismo.



Límites saludables

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

Cuando se educa a un niño, hablarle es muy importante, ya que es la manera de transmitirle los criterios en los que se basan los adultos para poner una regla y darle sentido. Cuando los límites son puestos de manera saludable, se tiende a la responsabilidad más que a la obediencia. Cuando se les explica a los niños, no se espera que siempre entiendan o estén de acuerdo, sino simplemente que sepan que hay un motivo. Aunque no les guste, aunque se enojen, sabrán que los adultos lo están haciendo para cuidarlos.

¿Cómo poner límites?

La recompensa es una herramienta útil y efectiva para la puesta de límites. Por ejemplo, cuando se quiere fortalecer un comportamiento que depende de la voluntad, se puede recompensar a un niño por lavarse los dientes sin protestar. La más potente recompensa es la atención cálida y honesta de alguien que le importa al niño. A veces se

refuerza la recompensa con un objeto, pero esto tiene el riesgo de que los niños pueden acostumbrarse a hacer lo que tienen que hacer solo cuando reciben algo a cambio. Por eso, es importante tener en cuenta que el acento no debe ser puesto en el objeto material, sino en la satisfacción de haber cumplido.

Las buenas reglas



- Una buena regla es aquella que puede ser cumplida.
- Las reglas deben establecerse como resultado de una decisión pensada.
- El porqué de las reglas debe ser explicado.
- Las reglas deben ser claras, explícitas y convincentes.

Límites saludables

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS



¿Qué hacer ante las transgresiones?

La penitencia es una herramienta educativa que, bien utilizada y para que cumpla una función saludable, debe ser puesta en práctica en un clima cálido y estimulante. Es una situación que el niño no disfruta ni quiere, pero nunca implica violencia de ningún tipo. Las reglas deben ser conocidas por el niño y se aplicará la penitencia si él las transgrede. Cuanto más ligada quede la penitencia con la transgresión, más efectiva será.

LA PENITENCIA DEBE SER SIEMPRE NO VIOLENTA.

¿Qué consecuencias puede acarrear a los niños el castigo violento?

- Baja autoestima, pobre confianza en sí mismo, poca capacidad para defenderse de las adversidades y para tomar decisiones.
- Interfiere negativamente en sus procesos de aprendizaje formal e informal: al excluir el diálogo y la reflexión,



Límites saludables

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

entorpece el razonamiento lógico e impide establecer relaciones causales entre su comportamiento y las consecuencias que de él se deriven.

- Les produce sentimientos de soledad, tristeza y abandono.
- Les enseña que la violencia es la forma en la que se resuelven los conflictos sociales.
- Les genera un bloqueo en la comunicación con los adultos, así como sentimientos de temor y desconfianza.
- No aprenden a vincularse con figuras de autoridad, les cuesta cooperar con ellas, actúan de forma sumisa ante las normas o las transgreden.
- Les hace sentir rabia y resentimiento.

Otros recursos



- Ver ficha «Abuso sexual hacia niños, niñas y adolescentes»
- Ver ficha «Maltrato infantil»
- Ver ficha «Hostigamiento escolar»
- Ver video «Violencia y maltrato»
- Ver video «Hostigamiento escolar»
- Ver video «Abuso sexual»

Podés pedir orientación al 0800 5050, Línea Azul del INAU, o a una dependencia del INAU en tu localidad

