



Los límites: Pautas para establecerlos

En nuestra publicación de este mes trataremos el tema del establecimiento de límites en el seno familiar...

En muchas ocasiones te habrás planteado la forma de implantar hábitos y rutinas en casa. También por otra parte, has deseado que existiera un manual de funciones o un libro de procedimientos específicos para actuar en casa con los hijos... Ante esta necesidad, queremos plantearte formas y procedimientos para establecer esos mecanismos que influyan en el bienestar de todos los miembros de la unidad familiar.....

Escuela de madres y padres

La Familia Democrática

La educación lo que pretende es generar modelos autónomos y responsables de personas. Para todo ello, es necesario contemplar que en el proceso educativo deben co-existir la **afectividad** y la **disciplina**.

Puntos a tener presentes;

. **La excesiva afectividad;** puede ocasionar que tu hijo/a no acepte las normas, y que entienda que tu función es resolverle los problemas.

. **La excesiva autoridad;** puede ocasionar que tu hijo/a entienda que los padres están para solucionar problemas y dirigir ante situaciones de conflicto, lo cual no beneficia para que puedan establecer su propio criterio.

Pautas para establecer límites ajustados

Delimitar lo que quieres controlar

Es muy importante, que haya acuerdo entre mamá y papá a la hora de determinar lo que queremos potenciar y lo que queremos que no se desarrolle, para ello es necesario que:

- a.- Te plantees si tus pretensiones están ajustadas a lo que tu hijo/a puede dar.
- b.- Analizar cómo es tu hijo/a y en base a eso determinar esos límites que quieres establecer

Los límites deben presentarse de forma clara bien definidos

Siempre debemos hacernos entender, tu tarea es que tu hijo/a sepa lo que tiene que hacer, por ejemplo conocer forma de actuar en la mesa, con el aseo personal, en los momentos de descanso, en los momentos de salir y de estar en casa...

Recuerda..

Ser coherente en el establecimiento de límites favorece el bienestar emocional

Hacer consciente del traspaso de límites cuando suceda

Es importante entender que cuando existe un traspaso de límites tenemos que estar al tanto para re-establecerlo.

Utiliza el "no" como recurso, así lograrás que tome consciencia de su propia conducta

El límite que estableces hoy debe ser respetado por tí mañana

Hay que plantearse que si hoy no permites saltar en la cama, mañana tampoco lo vas a permitir...

Utiliza las mismas señales para advertir

Es importante que tu gestualidad sirva de apoyo a tus demandas. Por ejemplo, pon cara de sorpresa o de enfado ante un traspaso...de esa forma llegarás a no necesitar la verbalización para que entienda que hay un "requerimiento" por tu parte

La base desde ahora

Insistimos una vez más, de cero a cinco años estamos en la etapa más importante para establecer la base de funcionamiento futuro de una persona, los límites forman parte de la formación de cualquier ser humano...por ello es necesario trabajarlos

Carlos Odón Ponce y Peña

www.psicofom.es

Estrategias para la negociación

Siempre intentará negociar, por ello ten en cuenta los siguientes parámetros para manejar las situaciones de demandas...

Pasos a seguir:

1. **Saber tu lo que quieres conseguir**
2. **Dejar hablar**, cada parte que exponga, tu hijo/a y tú...
3. **Proponer límites más cortos** a los que de verdad quieres lograr
4. **Ceder aparentemente ante demandas**, así darás la apariencia, y habrás logrado tu objetivo, el que te planteaste en el punto 1

La negociación la tendrás que emplear toda la vida con tu hijo/a

Finalmente, el uso de la negociación debe ser

- Gradual; en los primeros años los límites y los hábitos deben ser más inflexibles. Generarás base sólida
- Progresivamente debes ir utilizando la negociación como forma relacional
- En esta línea lograrás responsabilidad, compromiso y satisfacción propia en tu hijo/a

El modelo de aprendizaje es la base (democrático), los límites son el complemento y la negociación un fin...