

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 21 DE MAYO DEL 2015

EL TEMA DE HOY:

LA IMPORTANCIA DE PONER LÍMITES A LOS NIÑOS

Poner límites a los niños es muy importante, no solo porque así la convivencia es más armónica sino también porque los **niños son los primeros beneficiados** de que se les marquen unas normas que, además de infundirles seguridad, les van a permitir adaptarse mejor a las normas y límites sociales en su vida en general y de adultos.

Un límite es una frontera que contiene la conducta de alguien, permite delimitar, organizar y proteger, son importantes para su desarrollo y evolución ya que les aportan **seguridad y protección**.

Aunque no parezca los límites y las reglas son una demostración de cariño y compromiso por parte de los padres hacia sus hijos, ya que en el niño se desarrolla el sentido de protección y cuidado. Además el adulto al hacer esto, le enseña al niño sus derechos marcándole claramente las cosas que puede o no puede hacer.

Establecer reglas y límites parece ser una tarea difícil ya que se requieren de dos elementos: **la paciencia y constancia**.

Los padres por medio de reglas le brindan a sus hijos alternativas que les permiten a ellos desarrollar su autonomía, en otras palabras, es delimitarles de donde a donde ellos podrán tener acción y sobre ese conocimiento actuar.

Con el establecimiento de límites y reglas le dices al niño “te quiero y me preocupa tu seguridad”. En cambio en un ambiente muy permisivo el mensaje que se envía al niño es “me da lo mismo como te portes y lo que hagas”.

Es importante no aplazar demasiado el momento de establecerle límites a los niños, los padres deben marcarle límites a sus hijos desde que son pequeños, de lo contrario cuando sean más grandes será más difícil que hagan caso.

El sentido de las reglas y límites tiene que ser claro para el adulto, ya que este tendrá que explicarlo al niño y mientras más clara la regla sea y sus consecuencias, el niño respetará.

Los límites deben ser.

Claros. Los padres deben asegurarse que las reglas y límites sean claros para que los entiendan o difícilmente los cumplirán, centrándose en lo que quieren que haga o deje de hacer, es decir en la conducta en cuestión, no en la actitud o en la valía del niño. Por ejemplo, si el niño interrumpe al padre cuando está hablando con otra persona habría que decirle “Espera a que termine de hablar” o “No me interrumpas cuando hablo con otra persona”, en vez de “No seas pesado” o “Compórtate como un niño mayor”.

Concretos. Es decir ir al grano. A la hora de establecer el horario de llegada a casa de un adolescente habría que concretar, por ejemplo: “Vuelve a casa antes de las 10 p.m.” No sería adecuado el mensaje “Vuelve pronto” o “No llegues tarde”. Si pensamos que el adolescente puede saltarse la norma sería bueno el recordarle la consecuencia: “Ya sabes que si llegas más tarde de las 10 el próximo sábado no podrás salir”.

Cumplidos. Hay que ser constantes con las normas y consecuentes con las decisiones tomadas: las órdenes que nunca se cumplen, los castigos que olvidamos, etc. provocan una pérdida de autoridad y le confunden.

Consistentes. Un límite es firme si siempre lleva aparejada la consecuencia. La consistencia es el punto más importante del establecimiento de límites: cuando el niño sabe que siempre sus padres actúan como han acordado, tendrá en cuenta la norma y la respetará.

Pautas para padres y madres.

Deben dedicar tiempo a los hijos. Muchas conductas de los hijos no se controlan simplemente porque su padre y su madre no están disponibles para atenderles.

El niño/a tiene que aprender que rebasar los límites puede traer consecuencias negativas para él/ella. En cualquier caso, esas consecuencias deben ser proporcionadas y de preferencia inmediatas para que el niño lo entienda perfectamente.

En lo posible, las reglas y los castigos deben ser pactados entre los padres y los hijos.

Lo que más influye en tus hijos no es lo que les dices, sino cómo se los dices. Por eso, la educación representa no sólo revisar tus conductas con ellos, sino tu forma de ser como persona.

Es normal que los niños prueben ir tanteando a sus padres para comprobar hasta dónde pueden llegar. Es en ese momento cuando más firmes deben mostrarse los padres. Si ceden, luego será muy difícil dar marcha atrás.

Todo ello incluye la necesidad de que **los padres sean razonablemente flexibles, según las circunstancias y la edad.**

Los niños necesitan ser guiados y tener ciertos límites hasta que ellos puedan depender por sí mismos para tomar las decisiones adecuadas.

Los efectos de no poner límites moldean a un niño que nunca tiene suficiente, que exige cada vez más y que tolera cada vez peor las negativas, **un niño que crece con una escasa o nula tolerancia a la frustración.**

La disciplina sólo la pueden ejercer adecuadamente los padres que sean capaces de combinar el **cariño y el control**. Si sientes que no puedes ponerle límites a tus hijos o no sabes cómo, es tiempo que busques ayuda psicológica para que puedas manejar bien la educación de tus hijos y así lleguen a ser personas responsables y ellos mismos después puedan marcarse límites.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.