



LÍMITES EDUCATIVOS

¿CÓMO PONER LÍMITES A LOS HIJOS?



- 1- No grite. En la mayoría de las situaciones, lo único que consiguen los gritos es alterar al niño y hacer que se acostumbre a que un grito no implica mayores medidas de disciplina.
- 2- Déle la orden o consigna al niño una vez, dos, por si no le ha oído y si aún así no responde, vaya a buscarle y, sin chillar, oblíguele a hacer lo que le ha pedido.
- 3- No le dé demasiadas órdenes al mismo tiempo, se liará y no hará ninguna.
- 4- **No razone en exceso sus demandas.** Si usted es de las personas que cree que tiene que razonar y explicar siempre el porqué de sus demandas a sus hijos, corre el riesgo de extralimitarse y que éstos le tomen el pelo. Se razona una vez y si no se cumple se les pide que lo hagan sin más contemplaciones.
- 5- Recuerde que los castigos se deben cumplir **siempre**. No amenace con algo que no pueda cumplir. Para ello, el mejor truco es, en un momento de enfado y ofuscación decirle al niño que se vaya a su cuarto y que más tarde hablaran del castigo que tendrá. De ese modo, nos dará tiempo a calmarnos y a recapacitar sobre el castigo más adecuado.
- 6- No ceda después de muchas súplicas, pensará que se ha salido con la suya.
- 7- Cuando se produzcan desacuerdos de los padres sobre la forma de educar a los niños, nunca se debe discutir delante de ellos. **Estar unidos como pareja o como padres es la mejor manera de ayudar a los hijos.**
- 8- **Evite centrar la autoridad en uno solo de los padres,** poner límite a un niño puede ser agotador, pero si caemos en la tentación de trasladar nuestra autoridad a la figura paterna y no está presente, la situación se nos acabará escapando de las manos.
- 9- No reconozca nunca abiertamente que ha perdido la autoridad ante sus hijos, le dificultará más el imponerse la próxima vez.
- 10- Haga la vista gorda cuando no se sienta con fuerzas para mantener un límite que ya ha puesto en otras ocasiones.
- 11- **No corrija a su hijo delante de los demás.** Espere a que no haya nadie alrededor para decirle cómo puede mejorar.



12- Corrija los comportamientos inadecuados de su hijo pero **no le descalifique** o encasille con un adjetivo (por ejemplo: “me parece mal que no compartas tus juguetes” en lugar de “eres muy egoísta”).

13- **Felicite** o premie **a su hijo** cuando se comporte de manera adecuada. A menudo, sólo llamamos la atención del niño cuando se comporta mal y olvidamos reforzarle ante un comportamiento adecuado.

14- Si su hijo se ha acostumbrado a conseguir lo que desea llorando o golpeando cosas, usted debe ignorar o castigar estos comportamientos; pero, además, debe prestarle atención cuando pida las cosas de manera adecuada.

15- **No encasille** a sus hijos en papeles concretos. Las expectativas pesimistas o negativas ayudan a que los problemas no sólo continúen, sino que los fijan. Se asientan en la personalidad del niño “si todos dicen que soy malo, me comportaré como tal”. Tampoco es conveniente generar expectativas demasiado altas. El niño sentirá que se ha de comportar en función a lo que los demás esperan de ellos para no defraudarles. Es importante liberar a los niños para que puedan cambiar.

16- El **castigo** es un procedimiento que utilizado correctamente puede ser eficaz. Sin embargo, será **la última alternativa**, empleándose sólo en casos muy especiales. Es posible que, ante comportamientos agresivos, los padres necesiten emplear algún procedimiento punitivo, pero **siempre evitando el castigo físico** que modelará la agresividad en el niño (por ejemplo: retirada en el cuarto durante algún tiempo, no ver el programa favorito de televisión, etc). El castigo se aplicará acto seguido a manifestarse la conducta incorrecta y debe acompañarse con la oportuna explicación de por qué se castiga, además de señalar qué se debe hacer para actuar correctamente.

