

Cómo Fijar Límites



Los bebés y los niños pequeños tienen grandes sentimientos pero no siempre pueden controlarlos. Cuando tienen berrinches y se portan mal, a menudo están mostrándole a usted que están abrumados por sus sentimientos y necesitan apoyo. Los niños pequeños necesitan límites apropiados a la edad para desarrollar el autocontrol. Esto lleva tiempo y es algo que aprenden gradualmente. En realidad, ¡muchos adultos todavía están luchando con esto!



Los límites les ayudan a los niños a sentirse seguros cuando están fuera de control. Los niños ponen a prueba los límites porque quieren saber que el límite es sólido. También quieren ver qué pasará después o cuál podría ser la reacción de usted. Imagínesse un niño que camina a lo largo de un cercado, probando cada poste para ver si lo puede derribar. Si esos postes del cercado, sus límites, son fuertes y seguros, la prueba de los límites disminuirá.

EL PODER DE LA PREVENCIÓN: PONER FRENO AL MAL COMPORTAMIENTO

- **Decida si es necesario fijar un límite.** Es bueno saber cómo y cuándo evitar las luchas de poder. Tenga bien claro qué es importante y cuándo usted puede ser flexible. Por ejemplo, ¿puede usted tolerar un conjunto que no combina si su hijo quiere elegir su propia camisa? Y si usted va a decir sí, diga sí ya mismo, pero si es no, entonces es no todo el día.
- **Sea constante.** Fije unas reglas claras y apropiadas a la edad. Esto le ayuda a su hijo a entender lo que usted espera. Aplique la regla todas las veces. Si el niño bota un juguete, debe recogerlo, todas las veces, enseguida. Así aprende a no botar juguetes.
- **Ofrezca herramientas para ayudarle a esperar.** Marque los minutos en un reloj de cocina. Esto puede ayudarle a su hijo a sentirse más relajado si usted necesita cinco minutos para doblar algunas ropas. Pídale a un niño más grande que arme un rompecabezas, cante algunas canciones o mire algunos libros para ocupar parte del tiempo.
- **Ayude con las transiciones diarias.** Es común que a los niños pequeños les sea difícil dejar una actividad y pasar a la siguiente. Si para su hijo son difíciles las transiciones, dele un aviso

cinco minutos antes de que sea la hora de cambiar actividades, luego dos minutos antes y luego un minuto. Una rutina también puede ayudarle cuando debe pasar del almuerzo a la siesta. Lea un libro favorito para hacer que la transición sea más fácil.

- **Ofrezca opciones para darle a su hijo un sentido de control apropiado para la edad.** Pregúntele: “¿Quieres la taza azul o la roja?” Evite hacer preguntas cuando no se ofrece una opción. Diga: “Es hora de tomar un baño” en vez de “¿Quieres ir a tomar un baño?”
- **Busque maneras de ayudarle a su hijo a practicar el autocontrol.** Los juegos que se juegan por turno ayudan a los niños a aprender a esperar. Mezclen la masa de las tortas por turno. Jueguen a Luz Roja /Luz Verde.
- **Valide los sentimientos mientras mantiene el límite.** Los sentimientos de su hijo no son correctos o incorrectos. Es la manera en que *expresa* los sentimientos lo que puede ser un problema. Haga espacio para los sentimientos (“Veo que estás descontento.”) mientras pone límites al comportamiento (“Voy a impedir que des golpes.”). Esto puede hacerse con calma y sin avergonzar.

FIJAR LÍMITES TIENE QUE VER CON SU AUTORREGULACIÓN

- **Manténgase calmado y presente ante un berrinche.** Cuando su hijo está teniendo un momento difícil, necesita que usted esté calmado. Si usted tiene una gran reacción (se enoja, grita), es probable que su hijo se sienta aún más descontento. Luego es más difícil que se calme.
- **Fije su límite con la menor emoción (y con la menor cantidad de palabras) posible.** Hable con una voz tranquila y firme. Sea consciente de los mensajes no verbales que usted envía con su cara y su cuerpo. Un tono de voz amable puede ayudarle a calmar a su hijo. También es una manera de calmarse usted mismo durante momentos de estrés.
- **Sea realista y use lenguaje sencillo.** Los niños son muy sensibles a sus palabras y su tono de voz. Si usted está calmado, es más probable que el niño preste atención a lo que usted está diciendo. Si usted está enojado y molesto, es probable que el niño se concentre más en sus sentimientos que en sus palabras.
- **Haga una pausa si la necesita.** Si usted está demasiado enojado como para responder a su hijo sin enojarse o gritar, apártese unos minutos. No solamente le ayudará a usted a calmarse antes de tratar con su hijo sino que le mostrará a su hijo cómo se comienza a aprender la autorregulación.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN



Todos los niños pequeños prueban hasta donde pueden llegar. Esta independencia que acaban de encontrar es un parte importante de su desarrollo. Ellos forman su disciplina interior gradualmente y con el tiempo desarrollarán su la capacidad de autorregularse. Los límites firmes y amables que usted ponga les ayudan a que esto suceda. Es probable que usted no vea resultados enseguida, pero ¡manténgase firme y los verá!