



Ebook

¿Cómo poner límites con tu hijo o hija?

Descubre 3 estrategias para establecer los límites de la relación con tu hijo o hija.



Introducción

Cuando pensamos en establecer límites con nuestros hijos e hijas, pensamos en los límites físicos y que están diseñados para proteger la seguridad y el bienestar físico de los niños, es decir el límite del terreno dentro del cual pueden jugar, o los objetos que pueden tocar o no en casa.

También están los límites de comportamiento que establecen expectativas sobre cómo deben comportarse los niños/niñas en diferentes situaciones. Por ejemplo, ser amable y considerado, y usar un lenguaje respetuoso cuando expresan ideas y emociones.

Están los límites de autonomía y que implican permitir que los niños tomen decisiones dentro de ciertos límites establecidos por los padres en función de su edad: elegir la ropa, decidir una actividad, elegir entre varias posibilidades de comida...etc.

Encontramos los límites de responsabilidad y que corresponden a tareas que tienen que cumplir los niños y las niñas. Por ejemplo, ayudar con las tareas del hogar, hacer la tarea escolar, cuidar de sus pertenencias y cuidar de las mascotas de la familia.

Y están los límites de tiempo y pantalla que se refieren al tiempo que los niños pueden pasar en actividades como ver televisión, usar dispositivos electrónicos o jugar videojuegos.

Sin embargo, poner límites no se limita aquí. Descubre 3 estrategias para limitar dentro de tu relación con tu hijo o hija para desarrollar un vínculo sano y que procure seguridad.



Estrategia 1:

¿Cuánto de disponible estás para tu hijo o hija?

¿Cómo reaccionas ante una petición de tu hijo o hija?

Veamos una situación concreta.

¡Por fin te sientas en la mesa para cenar, y tu hija te pide un vaso de agua porque tiene mucha sed!

¿Qué haces?

¡Te levantas y vas corriendo a buscarle el agua y le respondes “Sí cariño ahora mismo”!

¿O decides que puede esperar unos minutos y que ahora es el momento para ti de cenar tranquila?

¿Cómo nos comportamos con nuestro hijo o hija en situaciones como esta, diseña un tipo de comportamiento en él y en ella contigo porque deduce que siempre que necesite algo vas a estar disponible, y no tienes que estar disponible siempre!

Si limitas este tipo de reacción, puedes enseñar a tu hijo o tu hija a gestionar su frustración por no recibir instantáneamente lo que necesita, le enseñas a valorar el esfuerzo que supone para ti responder a sus necesidades, y a respetar las tuyas propias.

¡Puede incluso que así le motives a solucionar lo que necesita por sí mismo o sí misma!



Estrategia 2:

¿Le lees la mente a tu hijo o hija?

¿Cómo atiendes a tu hijo o hija?

¿Dejas que te pida lo que necesita o se lo das porque crees saberlo con antelación?

Por ejemplo, tu hijo te dice: “Tengo frío”.

¿Qué haces?

¿Le vas a buscar la chaqueta?

¿O dejas que te pida la chaqueta?

Al actuar por inercia ante las necesidades de nuestros hijos e hijas no les dejamos tomar conciencia de lo que les pasa, de lo que necesitan para resolver lo que les pasa, y no les dejamos tomar sus propias acciones como el hecho de pedir.

Interferimos en su proceso de aprendizaje y nos hacemos indispensables, cuando tienen todo el potencial para auto gestionarse.

¿Cómo lo ves? ¿Cómo te sientes? ¿Te pasa esto?



Estrategia 3:

¿Cómo gestionas el decir NO?

¿Cómo te sientes cuando le dices NO a tu hijo o hija?

¿En alguna ocasión te da miedo su reacción en cuanto le hayas dicho esta palabra?

Seguro que te has dado cuenta que tu hijo o hija no tiene ningún problema para decirte que NO a algo!

Decir que NO de manera firme y segura muestra que tu decisión está clara y que no hay nada que te pueda hacer cambiar de opinión. ¡Es importante explicar la razón de este NO para que pueda ser aceptado, y también es necesario decirle a tu hijo o hija a qué le dices que sí!

Por ejemplo, estáis cenando y tu hija te pide comer pastel de chocolate. Le dices que NO porque ya ha comido al mediodía y no sería bueno para ella, pero le propones buscar un día de la semana en el que podrá comer un trozo.

¿Por otra parte, te has planteado que puedes pensar la respuesta?

Quizás ahora no puedes decidir si SI o NO a una petición de tu hijo o hija, pero le puedes decir que lo vas a pensar y que se lo comunicará más tarde.

Así aprende que no todo es blanco y negro, y que la vida misma lleva a tomar las decisiones.



Conclusión

Quando pensamos en limitar pensamos en los límites que tienen que tener los niños y las niñas para que podamos controlar su conducta y aportarles seguridad.

Sin embargo, es importante reconocer cómo limitar ciertos comportamientos nuestros como padres y madres y que también tienen una repercusión en el tipo de relación que desarrollamos con ellos, y en sus expectativas hacia nosotros y nosotras.

¿Lo habías pensado alguna vez? ¿Cómo lo ves? ¿Cómo te sientes?
¿Cómo vas a limitar en el futuro?

Espero que esta información te sea útil. Puedes encontrar más recursos en mi página web en FORMACIONES.

Si necesitas un acompañamiento personalizado, te invito a pedirme una entrevista.

Estoy aquí para acompañarte.

¡Hasta pronto!

